









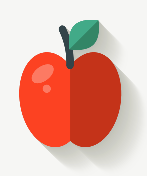






جرعة وعي

إنفوجرافيك الصحة















إلى الذي توقفت

عنده الإشاعة

وانطلقت منه

الحقيقة..





تمهيد

ما إن تتصفح أي مجلة، أو تفتح أي موقع إلا وتمتلئ عيناك بكم من المعلومات الصحية؛ وهذا جميل من حيث المبدأ، لكن .. ما مدى صحة تلك المعلومات؟ وهل بنيت على حقائق أم أن «يقولون» هو مصدرها الوحيد؟!

كمية المغالطات التي تجتاح فضاءنا لم تتوقف على صحيفة وكتاب؛ بل استمرت وزادت لتصل هواتفنا الذكية ومنصات التواصل، وسعيًا في أن نغلب الشائعات بالمعلومات الصحية الموثقة حاولنا في هذا الكتاب أن نبسّط المعلومة، وأن نلبسها ثوب الصورة؛ لتكون رفيقًا ذهنيًّا خفيفًا عليك.

صممنا هذا الكتاب ليكون «جُرعة وعي» تناسب الباحثين عن المعلومات الصحّية المبنية على وثوقية المصادر والأبحاث؛ أملاً في تعزيز الصحة عبر صناعة الوعي، الذي هو أحد أساسات التحول الوطني الصحي القائم على بناء جيل صحيّ يهتم بالوقاية قبل العلاج.



جرعة
وعي







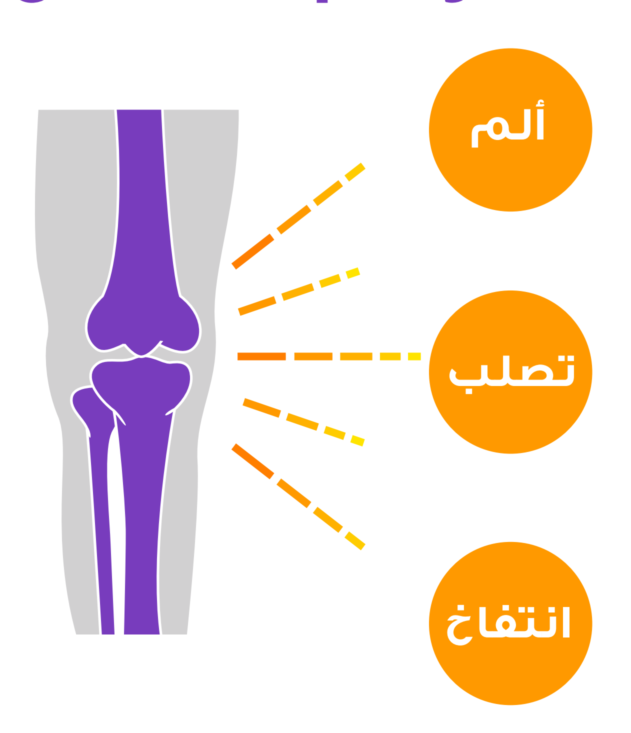


خشونة المفاصل

أي المفاصل تصيب؟



ماذا تفعل الخشونة بالمفصل؟

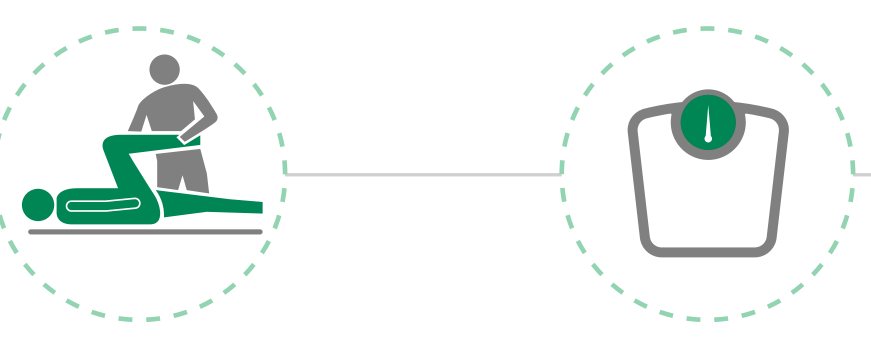












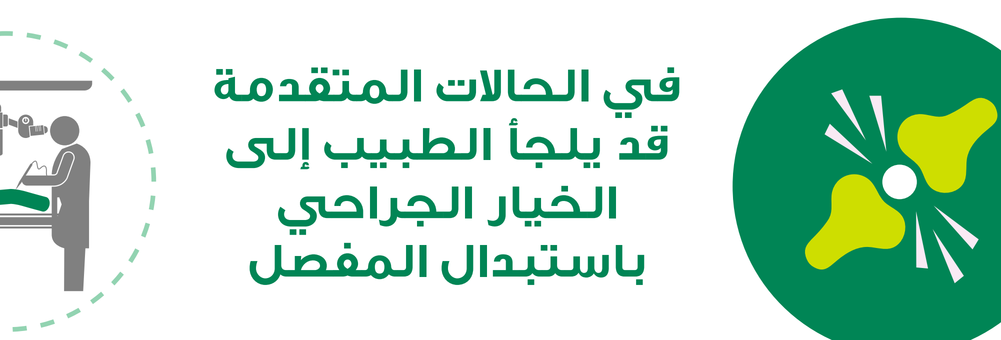
تخفيف الوزن الزائد

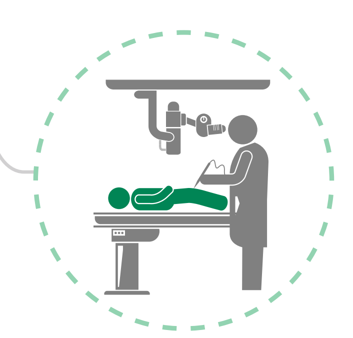




علاج دوائي

تثبيت المفصل بواسطة جبيرة











الجلوس الصحي

الكتفان متجهان إلى الخلف

الظهر مستقيمًا

جعل القدمين مسطحتان على الأرض

وتلامس المؤخرة ظهر الكرسي

30

تغيير وضعية الجلوس كل ٣٠ دقيقه على الأقل وذلك بالوقوف أو المشي








أهمية الوضعية الصحيحة للجسد





تخفيف الثقل على المفاصل



حماية العمود الفقري



الحماية من الإجهاد الزائد للعضلات



تجنب الشد العضلي



الحماية من آلام الظهر وآلام العضلات







نصائح لمذاكرة أكثر إنتاجية

احرص على أخذ الوجبات المتوازنة ذات القيمة الغذائية العالية





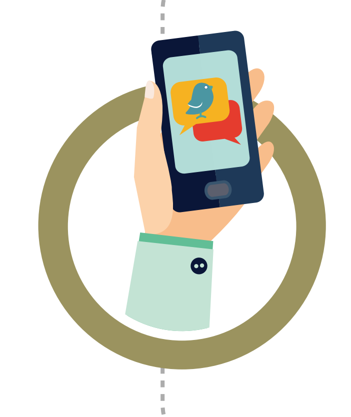




خذ راحة من ٥ - ١٠ دقائق
في كل ساعة مذاكرة



احرص على أن تقضي
أوقات الراحة بممارسة
نشاط بدني





عند المذاكرة تجنب
وجود أي مصدر
للإلهاء



احرص على أخذ
كفايتك من النوم
سبع ساعات فأكثر



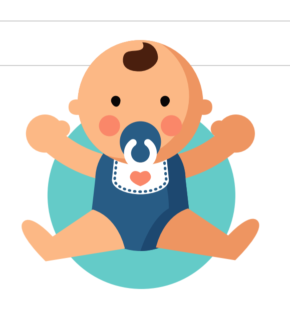
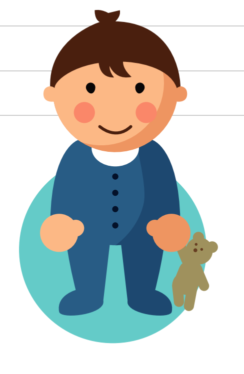
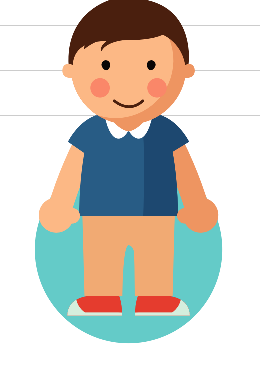


العبيكان Obeikan



عدد ساعات النوم

الفئة	عدد ساعات النوم
حديثو الولادة (٠ - ٣ أشهر)	١٤-١٧ ساعة
الرضع (٤ - ١١ شهر)	١٢-١٦ ساعة
الاطفال (١-٢ سنة)	١١-١٤ ساعة
الاطفال ما قبل المدرسة (٣ - ٥ سنوات)	١٠-١٣ ساعة





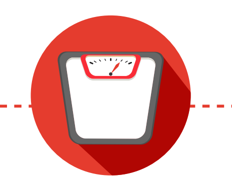



عدد ساعات النوم

الأطفال في سن المدرسة (٦- ١٣ سنة)	المراهقون (١٤ - ٢٤ سنة)	البالغون (٢٥ - ٦٤ سنة)	كبار السن (٦٥ سنة فمافوق)
٩-١١ ساعة	٨-١٠ ساعة	٧-٩ ساعة	٧-٨ ساعة

الأضرار الناتجة عن قلة النوم

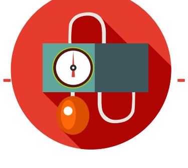




زيادة الوزن




احتمال الإصابة بالسكري النوع الثاني



ارتفاع ضغط الدم



اضطرابات المزاج



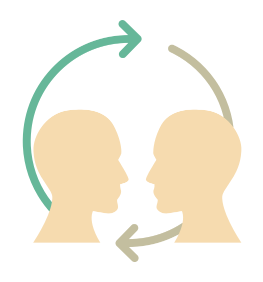




عوامل تحسّن الصحة النفسية

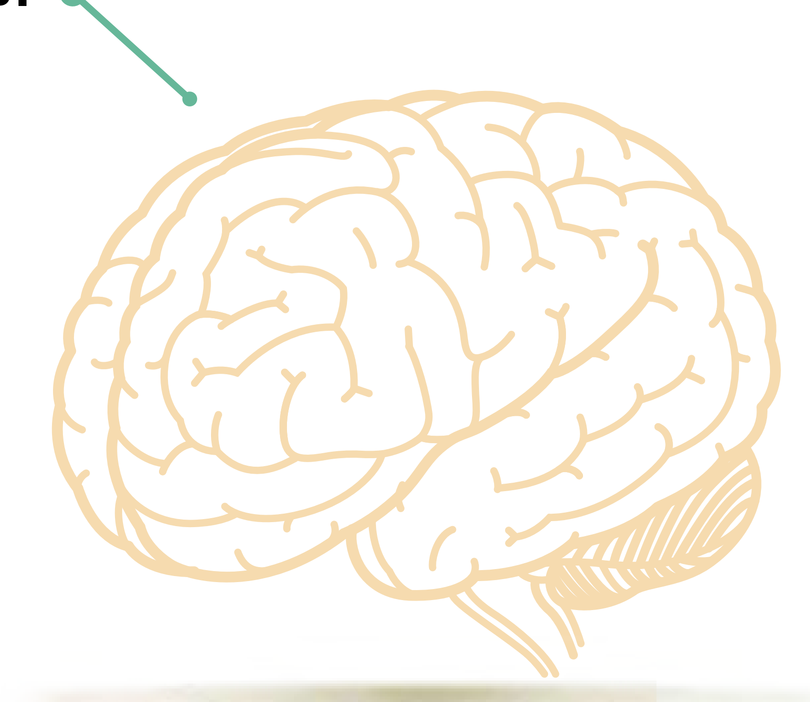
التعلم المستمر

باكتساب مهارة جديدة تشعر بالإنجاز ويزيد من الثقة بالنفس



التواصل مع الآخرين

كقضاء الوقت مع العائلة والأصدقاء

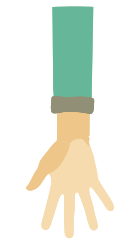








عوامل تحسُّن الصحة النفسية



العطاء

بالمساهمة في مساعدة الآخرين



النشاطات الرياضية

ابحث عما يمتعك منها واجعلها جزءًا من حياتك اليومية





الغذاء

المتوازن والصحي







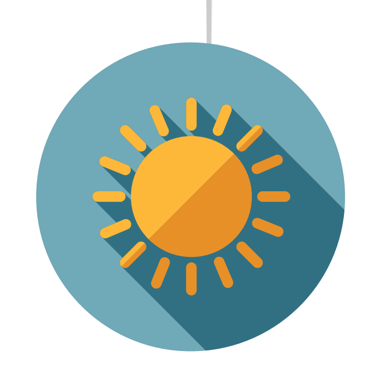
عادات صحية للـتـغـلـب عـلـى الأرق







امتنع عن الكافيين على الأقل ٦ ساعات قبل النوم



تجنب النوم خلال النهار

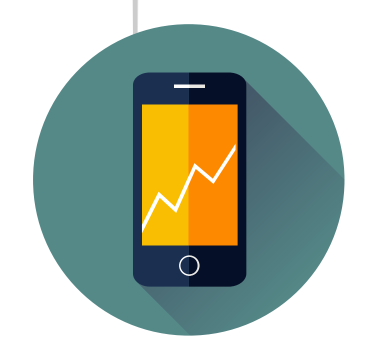






عادات صحية للتغلب على الأرق






ابتعد عن استخدام الأجهزة الإلكترونية قبل النوم

تجنب التدخين

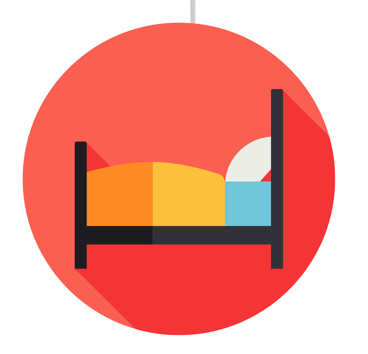
تعود على النوم والاستيقاظ بموعد ثابت






عادات صحية للتغلب على الأرق





لا تتوجه إلى الفراش إلا عندما تشعر بالنعاس



تجنب الوجبات الثقيلة قبل النوم





عادات صحية للتغلب على الأرق



مارس الرياضة لمدة لا تقل عن ٢٠ دقيقه والأفضل أن تكون قبل النوم بـ ٥ ساعات

تجنب استخدام المهدئات والمنومات إلا في حال وصفها الطبيب لك








الاكتئاب



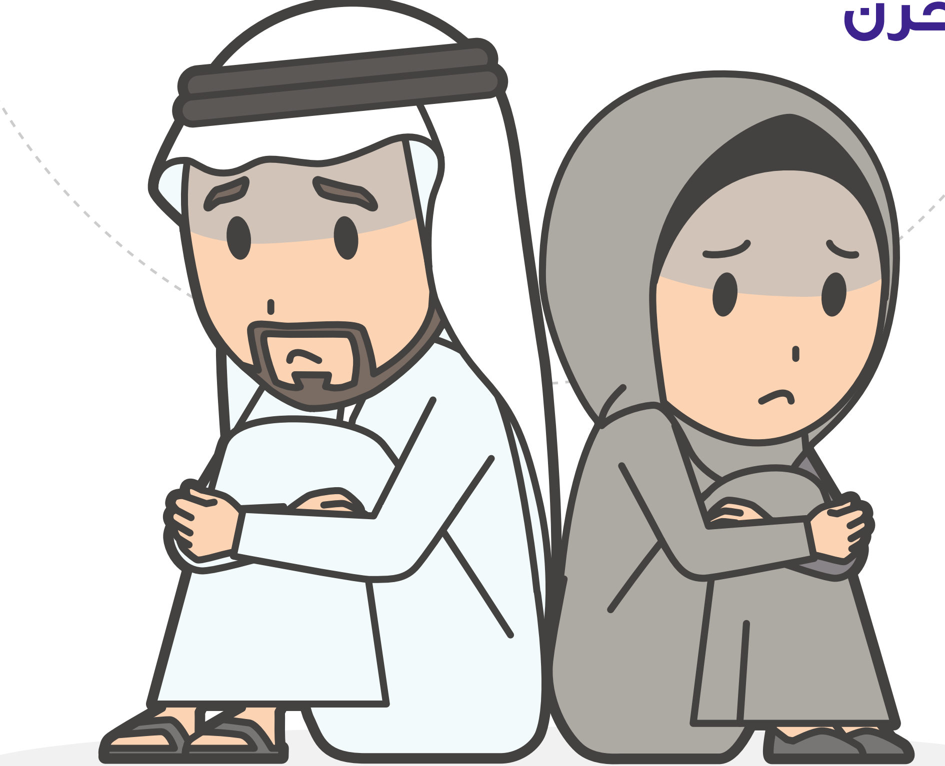
تعب مستمر وآلام في البدن



فقدان الاهتِمام بما اعتادَ الإنسان الاستمتاع به



سرعة البكاء مع الشعور المتواصل بالحزن





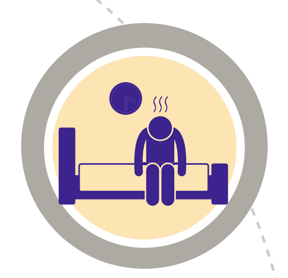




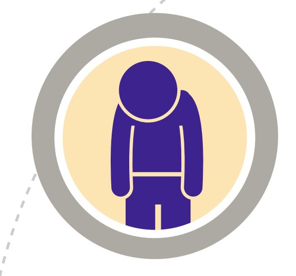
الاكتئاب



ضعف الشهية



القلق وقلة النوم



ضعف الدافع الجنسي










الاكتئاب

العلاج



جلسات العلاج السلوكي المعرفي





علاج دوائي



علاج سلوكي معرفي + دوائي

في حال لم يتم علاجه

يسبب الاكتئاب الخفيف شعورًا متواصلًا بالكآبة والاكتئاب الشديد قد يدفع بالإنسان لإيذاء نفسه








الوقاية من الغبار




يُعدُّ من ملوثات البيئة وله أضرار عدَّة؛ لاحتوائه جسيمات كحبوب اللقاح والميكروبات

طرق الوقاية



احرص على إغلاق أبواب المنزل ونوافذه بإحكام



تجنب التعرض للغبار إلا للضرورة القصوى



احرص على ارتداء الكمامات ذات التصفية للهواء مع تغييرها باستمرار








الوقاية من الغبار





يُعدُّ من ملوثات البيئة وله أضرار عدَّة؛ لاحتوائه جسيمات كحبوب اللقاح والميكروبات

تنبيهات لمرضى الربو



احمل معك دومًا بخاخ الربو الإسعافي الموسع للشعب الهوائية



يجب الالتزام بأخذ بخاخ الربو الوقائي في حالة صرفه الطبيب لك



توجه إلى أقرب مركز طوارئ في حال كانت الأزمة شديدة ولم تستجب للبخاخ










من فوائده



منع الغبار والجراثيم بالدخول للأذن



تليين القناة السمعية



معظم حالات انسداد شمع الأذن يمكن علاجها في المنزل بمسح الأذن بقطعة قماش

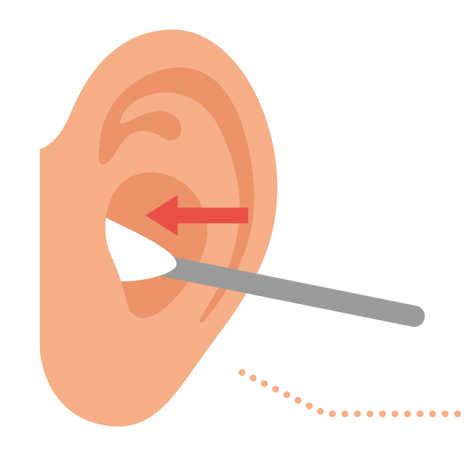




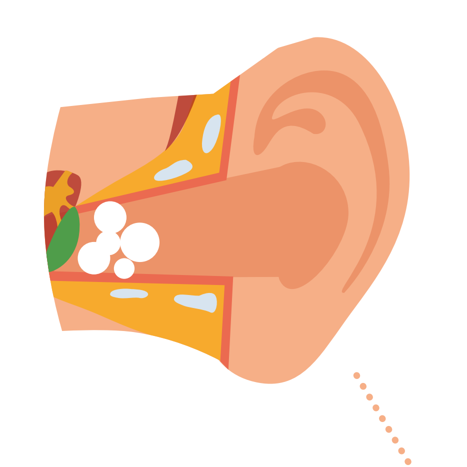








لأنهــا تقــوم بدفــع
الشمع داخل القناة
مما يسبب تراكمه
ويــؤدي الى صعوبة
في السمع



أو اسـتـخـدام المواد التالية لتليين الـشـمـع



زيت الأطفال



جليسرين



مـاء







خطورة التعرض لأشعة الشمس

أضرار التعرض

- احتمال الإصابة بسرطان الجلد
- مشاكل بالعين مثل: الماء الأبيض
- التعرض للحروق
- ضربة شمس
- ظهور تجاعيد وتصبغات جلدية
- جفاف البشرة





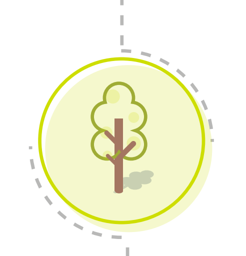


طرق الوقاية

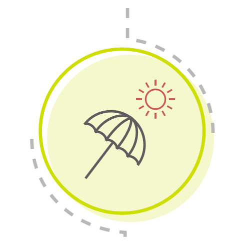




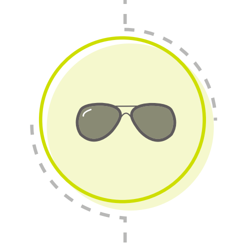
استخدام الواقي الشمسي



البقاء في الظلّ ما بين الساعة ١١ صباحًا و ٣ عصرًا



تغطية الرأس بالقبعة أو المظلة الشمسية



ارتــــداء النظارة الشمسية



ارتداء ملابس طويلة تقي من الشمس

الإكثار من شرب السوائل







نصائح لشتاء صحي



الإكثار من شرب الماء لتجنب الجفاف



أخذ لقاح الأنفلونزا مع بداية موسم الشتاء



تجنب إشعال الحطب أو الفحم في مكان مغلق





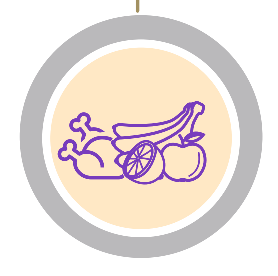





نصائح لشتاء صحي



ممارسة الرياضة بانتظام؛ لتقوية جهاز المناعة والمحافظة على الوزن



تناول غذاء غني بالألياف والبروتين، مثل: الخضراوات والفواكه، والشوفان، واللحوم والبقوليات









للحد من انتشار العدوى في فصل الشتاء

غسل اليدين بالماء والصابون مع تجفيفهما جيدًا

خاصة في الحالات:



مصافحة المصاب بالأنفلونزا أو الزكام

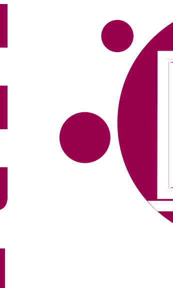


العطاس أو السعال





قبل وبعد تناول الطعام



التهوية الجيدة للأماكن المغلقة







للحد من انتشار العدوى في فصل الشتاء

غسل اليدين بالماء والصابون مع تجفيفهما جيدًا

خاصة في الحالات:



تقطيع اللحوم غير المطبوخة أو الخضراوات والفواكه غير المغسولة



استخدام دورات المياه / تغيير حفاضات الأطفال



لمس الأسطح في الأماكن العامة (مقابض الأبواب، السلالم، أزرار المصعد، أجهزة الصرف الآلي)







ماهي أخطر الأشياء التي تقوم بها عند مرضك؟

عدم أخذ المضاد الحيوي حسب تعليمات الطبيب

تناول المضادات الحيوية عند الإصابة بالرشح والزكام

الاحتفاظ بالباقي من المضاد الحيوي واستعماله مرة أخرى من دون استشارة طبيب مختص

عدم الالتزام بفترات ووقت العلاج







خطورة أخذ المضادات الحيوية من دون وصفة طبية

ظهور مقاومة المضادات الحيوية بشكل أسرع

فترات إقامة أطول في المستشفيات

العلاجات الحالية لن تصبح فعالة ضد الالتهابات البكتيرية







خطورة أخذ المضادات الحيوية من دون وصفة طبية

وارتفاع تكاليف العلاج والفحوصات

تكون الالتهابات الطفيفة كالتهابات الأذن أكثر خطورة

زيادة عدد الوفيات










هل هناك اختلاف بين الدواء بالاسم التجاري والدواء بالاسم العلمي؟









- يُلزمك بخيار واحد
- قد يكون الأغلى سعرًا



- يعطيك خيارات متعددة
- وبنفس الجودة









من حقك



أن تطلب من الطبيب كتابة الدواء بالاسم العلمي



ألا تُلزم بصرف الدواء من صيدلية معينة



أن تسأل الصيدلي عن جميع الخيارات المتوافرة إن وجدت

في حال كتب الطبيب الوصفة بالاسم التجاري

#كلم_الصحة ٩٣٧







يمكنك تقليل خطر انتقال العدوى

عن طريق



تحضير الطعام بطريقة صحية





أخذ التطعيمات اللازمة حسب الفئة العمرية



شرب المياه الصالحة للشرب





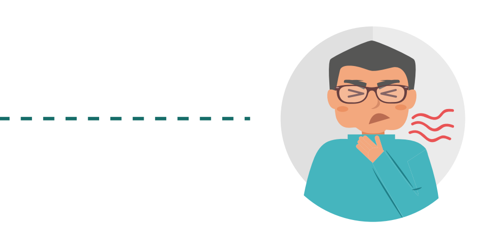


يمكنك تقليل خطر انتقال العدوى

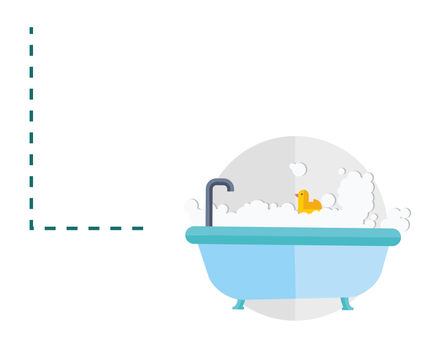
عن طريق



غسل اليدين



الحد من التعرض للأشخاص المصابين أو المشتبه بإصابتهم بالعدوى



النظافة الشخصية

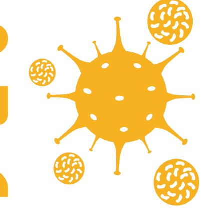







التطعيمات





مواد محفزة للمناعة لتحمي الجسم من جراثيم معينة



وسيلة آمنة وفعالة للوقاية من الإصابة بالمرض الحقيقي



يتم إعطاء اللقاحات عن طريق الحقن أو عن طريق الفم



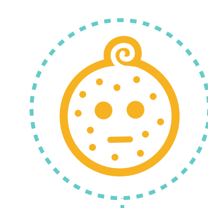






ماذا سيحدث إذا أهملت التطعيمات؟

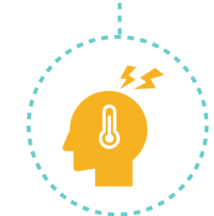
قد يصاب بـ



الحصبة



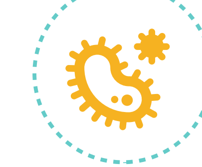
التهاب الكبد (ب)



الحمى الشوكية



الكزاز



فيروس الروتا



طفلك مسؤوليتك،
إهمالك قد يؤدي لإصابته بالأمراض

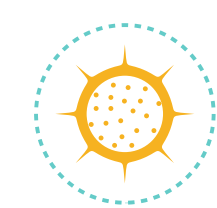


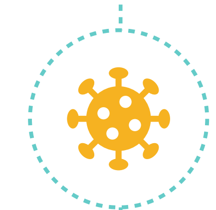


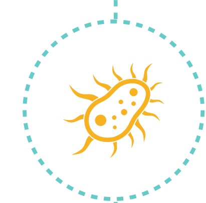


ماذا سيحدث إذا أهملت التطعيمات؟

قد يصاب بـ


العنقز (الجديري المائي)


الحصبة الالمانية


الدفتيريا


النكاف


شلل الأطفال



طفلك مسؤوليتك، إهمالك قد يؤدي لإصابته بالأمراض







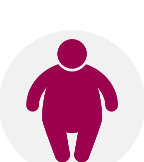
الفئات الأكثر أهمية لأخذ لقاح الإنفلونزا



الأطفال
من عمر ٦ إلى ٥٩ شهرًا



المرافقون أو مقدمو الرعاية للأشخاص المعرضين لإصابة بالمضاعفات المرتبطة بفايروس الإنفلونزا



الأشخاص الذين يعانون من السمنة المفرطة



الحوامل أو من يخططون للحمل خلال موسم تفشي فيروس الإنفلونزا



كبار السن
في سن ٥٠ سنة أو أكثر

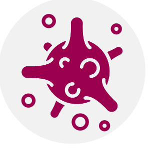








الفئات الأكثر أهمية لأخذ لقاح الإنفلونزا



الأشخاص المصابون بنقص المناعة:

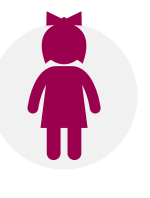
- نقص المناعة الناتج عن تناول بعض الأدوية
- الإصابة بعدوى الإيدز

البالغون والأطفال المصابين بأمراض مزمنة:

كأمراض القلب والكلى والكبد والسكري والمخ والأعصاب وأمراض الدم



المقيمون في دور رعاية المسنين وغيرها من مرافق الرعاية طويلة الأجل



الأطفال والمراهقون بعمر ٦ أشهر حتى ١٨ سنة

الذين يتناولون الأدوية التي تحتوي على الأسبرين أو الساليسيلات









كسل ونشاط الغدة الدرقية

أعراض خمول الغدة الدرقية

- الشعور بالبرد
- بطء في معدل ضربات القلب
- الإجهاض
- عدم انتظام الدورة الشهرية لدى السيدات
- الإمساك
- جفاف الجلد
- زيادة في وزن الجسم







كسل ونشاط الغدة الدرقية

أعراض فرط نشاط الغدة

- الشعور بالحر
- خفقان
- التعرق بشكل أكثر من المعتاد
- تهيج وتوتر
- أرق
- فقدان الوزن بالرغم من شهية طبيعية



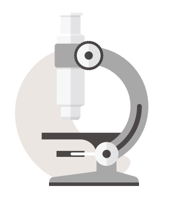





الأنيميا المنجلية

للوقاية ننصح بـ :


الالتزام بالفحص الطبي الشامل قبل الزواج


استشارة الطبيب قبل الحمل في حال كان أحد الزوجين حاملًا للمرض

إذا كنت مصابًا ننصح بـ :


شرب كميات كافية من الماء


الرياضة المنتظمة تقلل التعرض لنوبات ألم


تجنب التعرض للحرارة أو البرودة الشديدين


الراحة وتجنب التعرض للضغوط اليومية


تساعد حبوب حمض الفوليك في علاج حالات فقر الدم


الحذر عند تناول الأدوية دون وصفة طبية







إجراءات الفحص بمراكز الفحص الطوعي لعدوى الإيدز



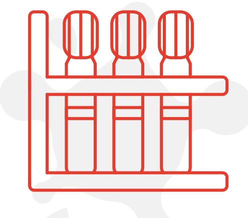
لا يجرى الفحص دون موافقة المراجع



يتم الفحص والاستشارة بسرية تامة



لايتم أخذ بيانات شخصية أو اسم المراجع



يتم الفحص بأخذ عينة من الدم أو اللعاب







إجراءات الفحص بمراكز الفحص الطوعي لعدوى الإيدز



تظهر نتيجة الفحوصات خلال ٥ دقائق



أخذ موافقة المراجع قبل الإبلاغ بالنتيجة



إعطاء المراجع وقتًا كافيًا للمناقشة والسؤال



التحويل إلى الفحص التأكيدي عند الطلب








القمل

ماهو القمل؟



حشرات طفيلية تعيش على فروة الرأس حيث تضع البيض وتتغذى على الدم

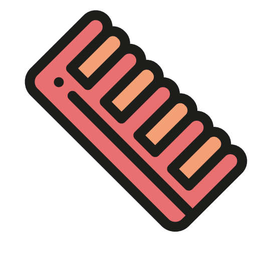
ماهي أعراضه؟



الحكة الشديدة المتكررة

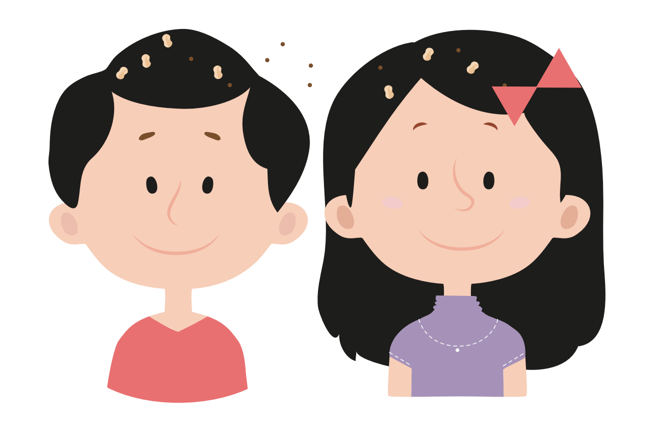
وجود بيض القمل

ما أسباب العدوى؟



* مشاركة الأدوات

* الاتصال المباشر من الرأس إلى الرأس









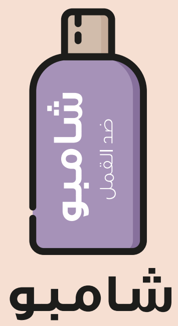


القمل

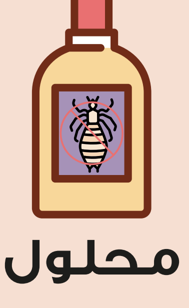




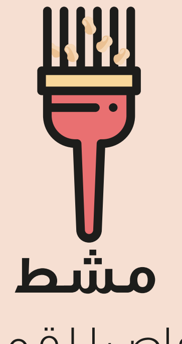




شامبو
ضد القمل



محلول
لقتل القمل



مشط
خاص للقمل

كيفية الوقاية؟

تجنب تفتيش شعر الأطفال في المدارس باستخدام نفس الأدوات (كالمسطرة أو القلم)



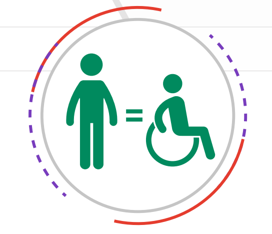




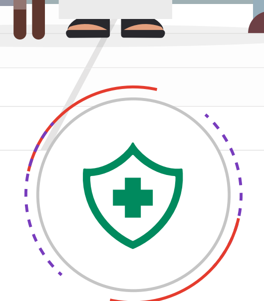


الحقوق الصحية لذوي الإعاقة





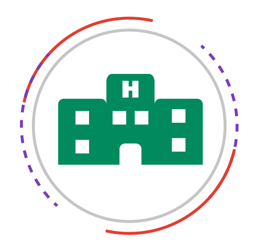
المساواة في جميع الحقوق الصحية دون تمييز



توفير رعاية وبرامج صحية مجانية أو معقولة التكلفة تعادل المتوافرة للآخرين



توفير ما يحتاجون إليه لتقليل الإعاقة أو منع تفاقمها



توفير الخدمات الصحية في أقرب مكان من مجتمعاتهم المحلية

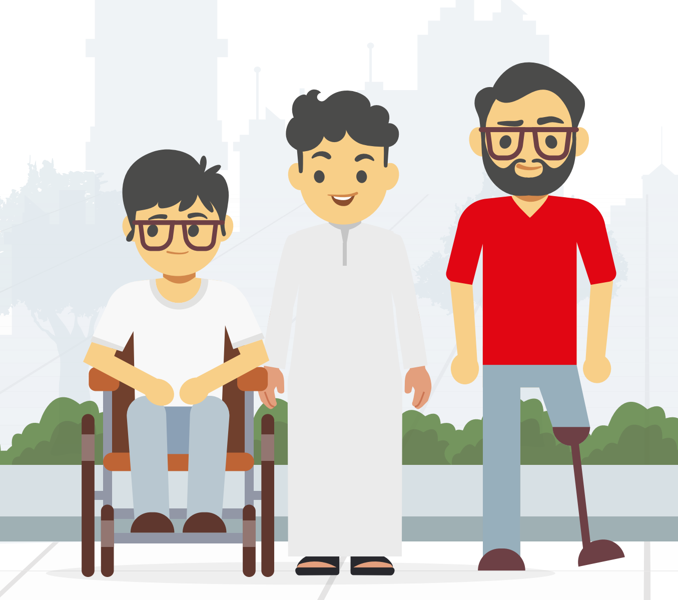


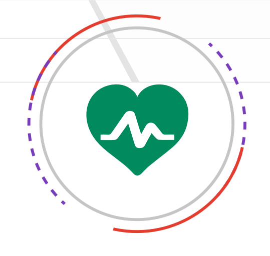




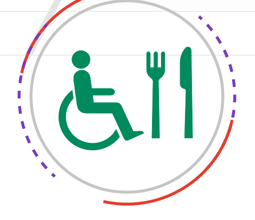
الحقوق الصحية لذوي الإعاقة







حظر التمييز ضدهم في توفير التأمين الصحي



عدم حرمانهم من الرعاية أو الخدمات أو الغذاء بسبب الإعاقة



توفير الدعم الكامل وحماية كرامتهم وحقوقهم كافة



تقديم الرعاية لهم على أساس الموافقة الحرة والمستنيرة







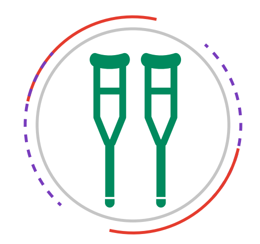
الحقوق الصحية لذوي الإعاقة







تسهيل الخدمات الصحية (التأهيلية والعلاجية) لهم



توفير احتياجهم من الأدوات والمعدات الطبية

www.moh.gov.sa | 937 | SaudiMOH | MOHPortal | SaudiMOH | Saudi_Moh





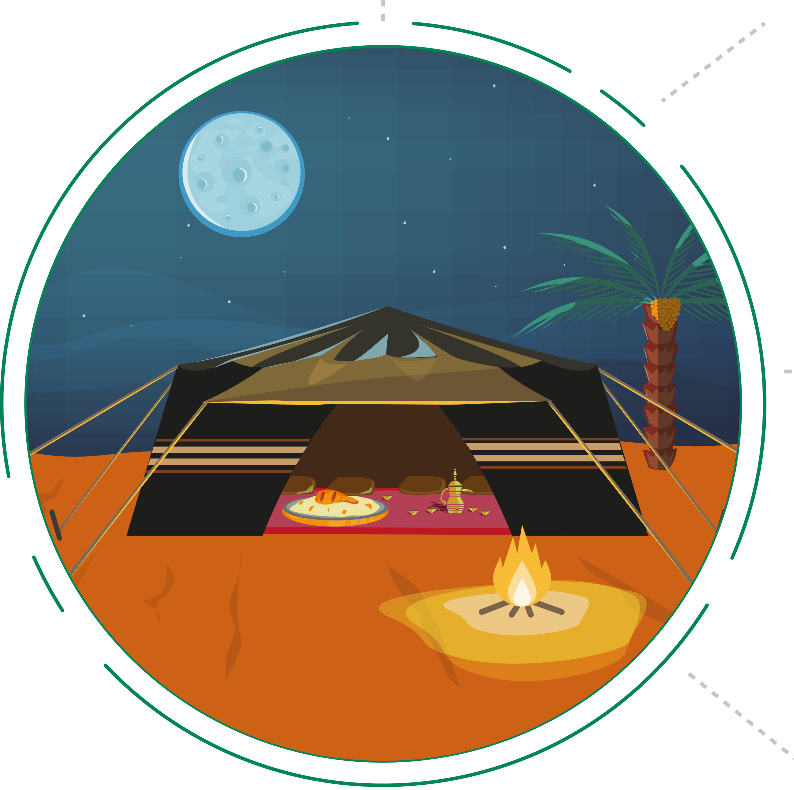


نصائح لكشتة صحية



اصطحب أغطية ووشاحات وجوارب للتدفئة

جهز حقيبة الإسعافات الأولية قبل الخروج في رحلة برية





احذر من النوم عند الفحم أو الحطب والمكان مغلق



تجنب استخدام البنزين لإشعال النار

احرص على نظافة اليدين عند تحضير الطعام



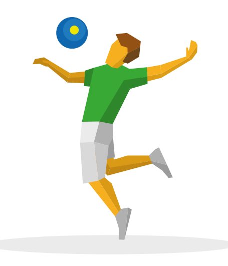




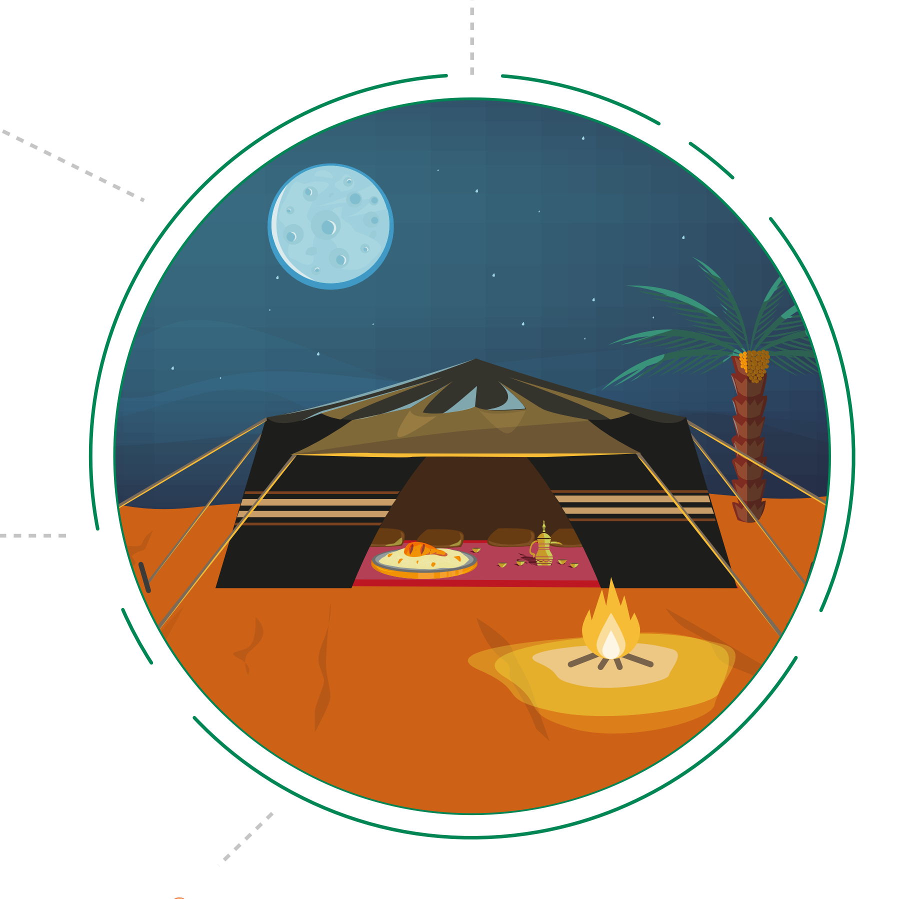
نصائح لكشتة صحية

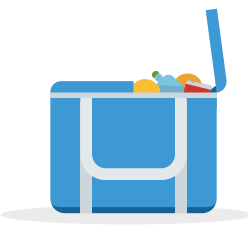


عند قيادة الدراجات النارية بكافة أنواعها تأكد من أخذ احتياطات الأمان خاصة خوذة الرأس

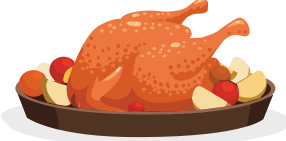


مارس الأنشطة الحركية





استخدم ثلاجة لحفظ اللحوم والدواجن



تجنب المأكولات الدسمة، واحرص على الغذاء الغني بالخضراوات والفواكه









جهّزت أضحيتك؟ كيف ناوي تطبخها؟

إرشادات ما قبل الطبخ



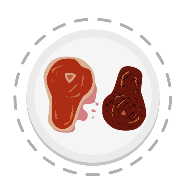
غسل اليدين



استخدام المناديل والمناشف لمره واحده فقط



نظافة أدوات الطبخ المستخدمة



تجنب وضع اللحم المطبوخ في نفس صحن اللحم النيء



- مدة تبريد مرقة اللحم ١-٢ يوم
- مدة تجميد مرقة اللحم من ٢-٣ أشهر
- مدة تبريد (اللسان، الكلى، الكبد،القلب) من ١-٢ يوم
- مدة التجميد (اللسان، الكلى، الكبد، القلب) من ٣-٤ أشهر
- مدة تبريد اللحوم من ٣-٥ أيام
- مدة تجميد اللحوم من ٦-١٢ شهر



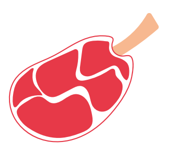




جهّزت أضحيتك؟
كيف ناوي تطبخها؟



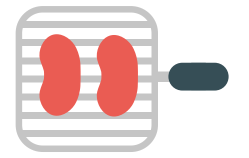
إرشـــادات الـــشـــواء



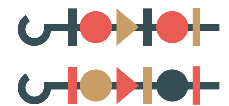
تجنبِ طبخ اللحوم مسبقًا لشوائها في وقت لاحق



التأكد من ذوبان الثلج عن اللحوم بشكل كامل قبل الشوي



تفحم اللحوم من الخارج لا يعني نضوجها



تحريك اللحوم باستمرار للتأكد من استوائها



تجنب وضع اللحم مباشرة على الفحم المشتعل حتى لا يتعرض للاحتراق







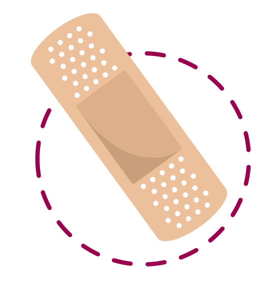
لسلامتك

يجب تجهيز حقيبة الإسعافات الأولية قبل يوم النحر تحسبًا للحالات الطارئة، ومن أهم محتوياتها:

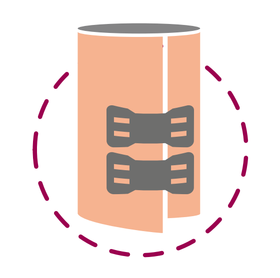
الجروح البسيطة



غسل اليدين لتجنب العدوى



تغيير الضمادة أو اللاصق يوميًّا



وضع ضمادة معقمة أو قطعة قماش نظيفة على منطقة الجرح والضغط عليه









يجب الذهاب الى الطوارئ في حالة

- وجود احمرار، وتورم أو زيادة الألم
- استمرار نزف الجرح
- وجود جسم غريب آخر في الجرح
- وجود حالة صحية خاصة كالسكري وغيره

الجروح العميقة والنزيف الحاد



عدم إزالة الجسم الحاد المغروس بالجسم أو محاولة تنظيف الجرح



وضع ضمادة معقمة أو قطعة قماش نظيفة على الجرح مع الضغط بقوة على المنطقة



في حالة البتر يوضع الجزء المبتور في كيس نظيف ثم إلى وعاء من الماء البارد و الثلج



نقل الجزء المبتور والمصاب فورًا إلى المستشفى








كل بالعافية.. ولا تكثِّر

ماهو التلبُّك المعوي؟

اضطرابات تصيب الجهاز الهضمي



أعراضه





انتفاخ البطن





الإمساك



عسر الهضم (ألم أو عدم الراحة بعد تناول الطعام)

للوقاية من التلبك المعوي





تجنب الإفراط في تناول الطعام



التقليل من الأطعمة





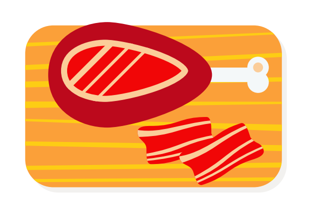




لتجنب المشاكل الصحية في عيد الأضحى



تجنب المبالغة في الأكل أيام العيد



يفضّل طبخ اللحوم على نار هادئة بدون إضافة الزيت



الحرص على إضافة السلطة والخضراوات الورقية مع الوجبة



ينصح المصابون بالسكري وارتفاع ضغط الدم بتجنب الإفراط في تناول اللحوم والأطعمة الغنية بالكولسترول (مثل الكبد والأمعاء وغيرها)








الـكـافـيـين






الحد الأقصى من الكافيين للبالغ ٤٠٠ ملجم باليوم

=

٤ أكواب من القهـــوة الســـوداء

أعراض زيادة جرعة الكافيين



الأرق والغثيان



تسارع نبضات القلب



صعوبة التنفس



الصداع وآلام الصدر



الهلوسة

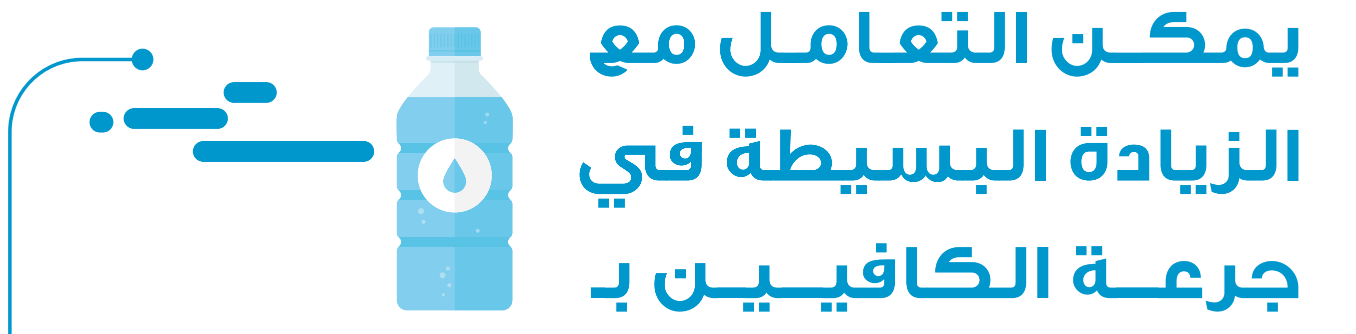


فقدان التحكم بالعضلات









يمكن التعامل مع الزيادة البسيطة في جرعة الكافيين بـ



شرب الماء



ممارسة نشاط خفيف



أكل الغذاء الغني بالألياف والفيتامينات والمعادن








أضـــرار مشروبات الطاقة

- التآكل الحمضي للأسنان

- صداع التوتر
- الصداع النصفي

ENERGY DRINK

- تقرحات والتهابات في جدار المعدة والمريء والاثني عشر
- ارتخاء صمام المريء
- ارتجاع الطعام والأحماض من المعدة عكسيًّا إلى المريء









أضـــرار مشروبات الطاقة

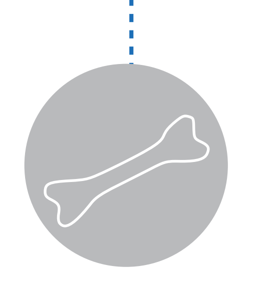
- زيادة معدل ضربات القلب
- ارتفاع ضغط الدم
- تقلصات قوية في عضلة القلب
- السكتة القلبية



- التوتر
- القلق
- الأرق



- السمنة
- مرض السكري النوع الثاني
- إرتفاع الكولسترول



هشاشة العظام







وجبة الإفطار

في البيت

نشويات

بروتين

فيتامينات ومعادن

الألبان ومشتقاته

لعام دراسي جديد، وصحي

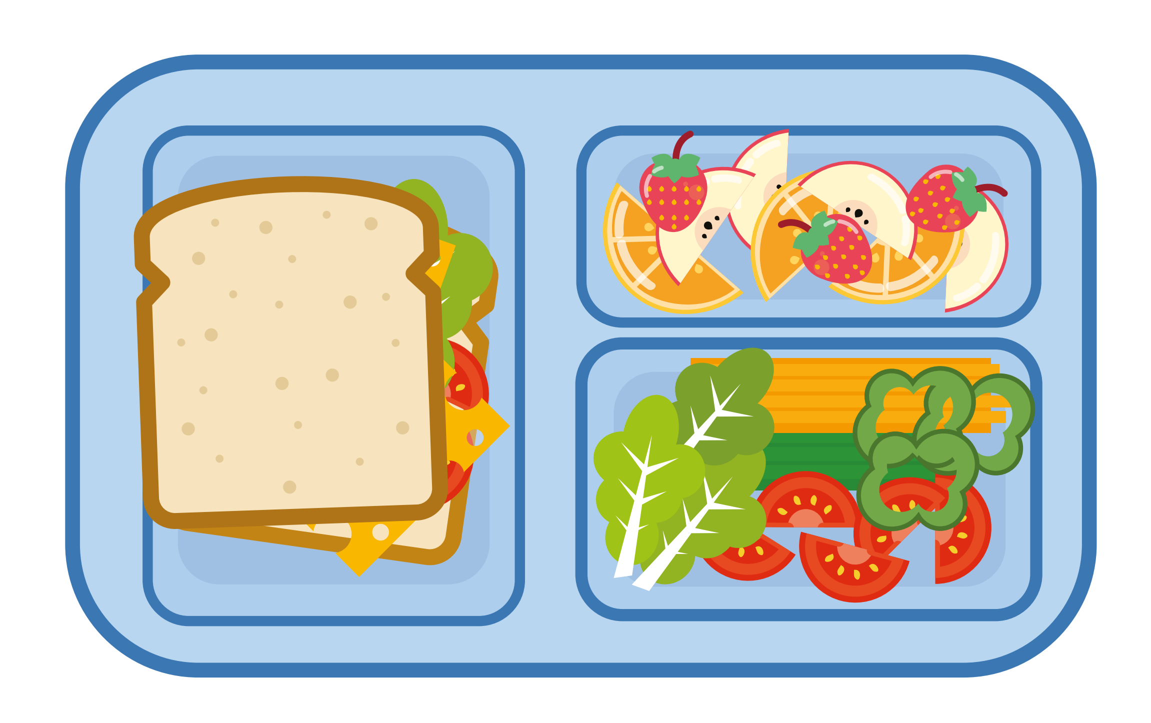






وجبة الإفطار

في المدرسة







فيتامينات ومعادن







فيتامين ج في الجسم





الاحتياج اليومي التقريبي

للرجال ٧٥ ملجم

للنساء ٦٥ ملجم

أعراض النقص

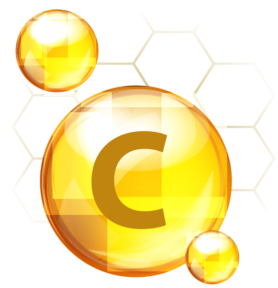
- التعب والضعف العام
- فقدان الأسنان
- صعوبة التئام الجروح
- تورم اللثة أو نزيف مفاجئ
- العدوى
- كدمات على البشرة



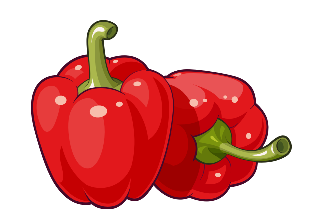






من المصادر الطبيعية لـ فيتامين ج



الفلفل الأحمر البارد



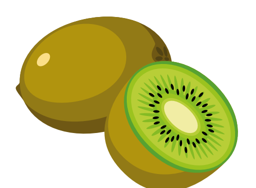
نصف كوب



برتقال



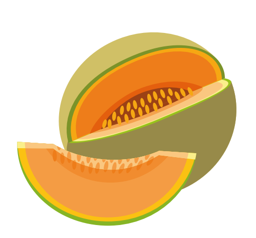
حبة متوسطة



الكيـوي



حبة متوسطة



الشمام



نصف كوب

يساعد فيتامين ج في امتصاص الحديد











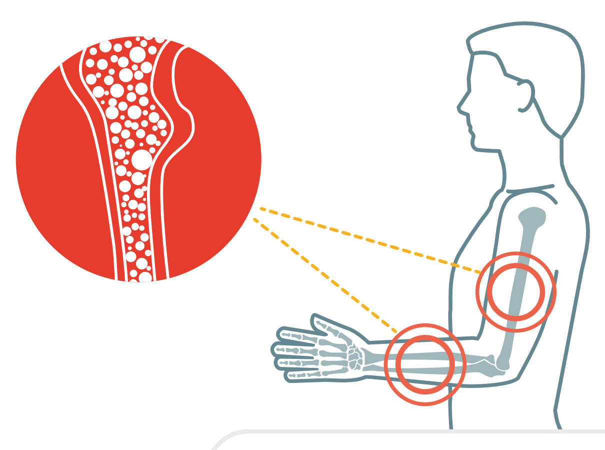




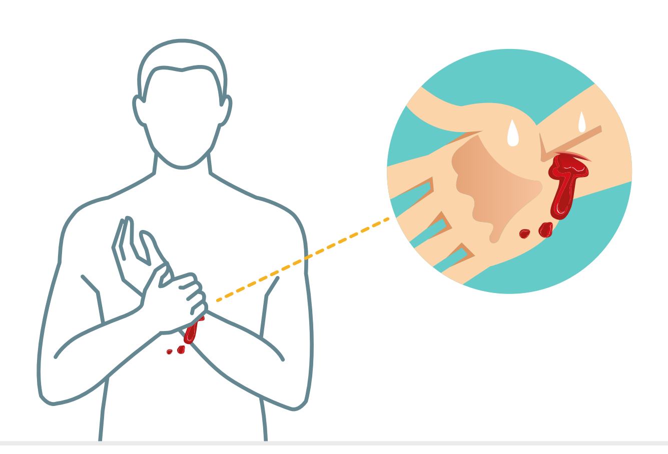
الاحتياج اليومي التقريبي للفيتامين

١ مايكروجرام لكل ١ كيلوجرام من الجسم

أعراض النقص



الإصابة بهشاشة العظام



خلل في تجلط الدم يؤدي لزيادة النزيف







فيتامين ك في الجسم



من المصادر الطبيعية لـ فيتامين ك



الملفوف (مجمد أو مسلوق)



نصف كوب



عصير الجزر



ثلاثة أرباع الكوب



السبانخ غير المطبوخ



كوب



القرع المعلب



نصف كوب







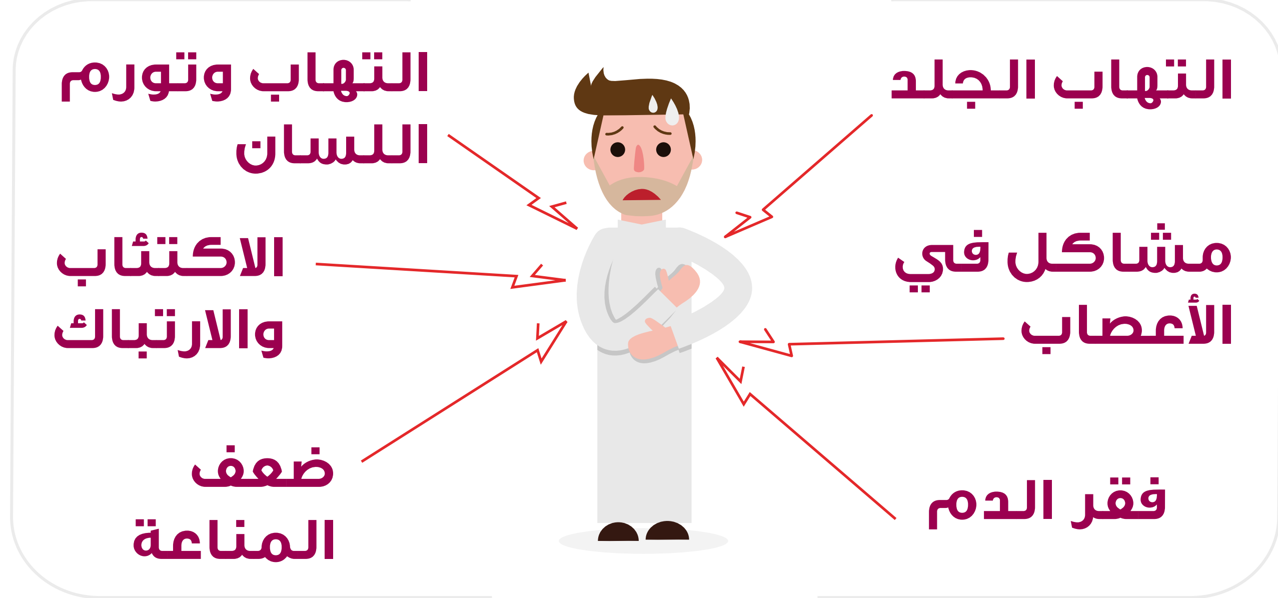

فيتامين ب٦ في الجسم



الاحتياج اليومي التقريبي للفيتامين

2 ملجم

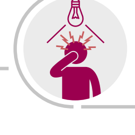
أعراض النقص



أضرار الزيادة







- فقدان الشعور بالأطراف
- تضخم الثدي
- حساسية للضوء
- الطفح الجلدي
- حب الشباب
- مشاكل في الجهاز الهضمي







فيتامين ب٦ في الجسم



من المصادر الطبيعية لـ فيتامين ب٦



الحمص



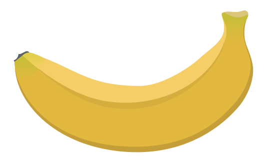
كوب



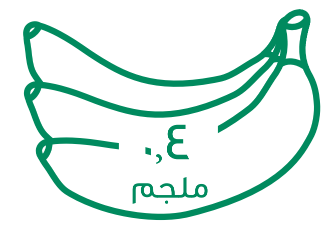
صدر الدجاج المشوي



٨٥ جـرام



الموز



حبة متوسطة



الأرز الأبيض (مطبوخ)



كوب







فيتامين أ في الجسم





الاحتياج اليومي التقريبي

للرجال
٩٠٠ مايكروجرام

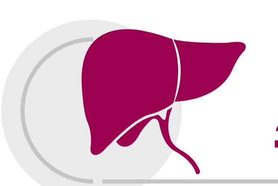
للنساء
٧٠٠ مايكروجرام

المرضع
١٢٠٠ مايكروجرام

أعراض النقص



أضرار الزيادة



تضخم الكبد



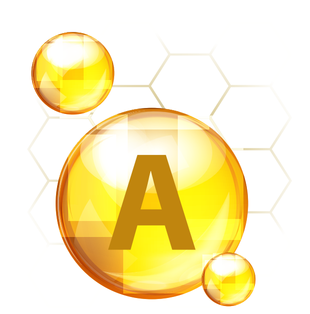
عيوب خلقية في الأجنة



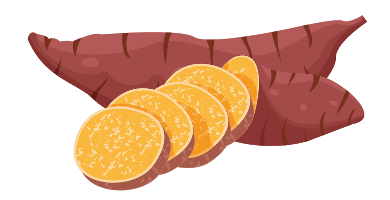




فيتامين أ في الجسم



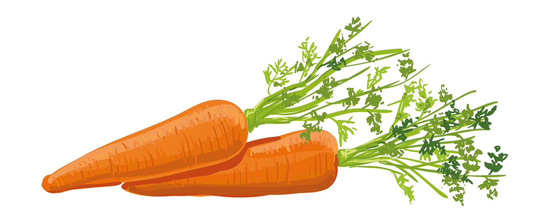
من المصادر الطبيعية لـ فيتامين أ



البطاطا الحلوة (مشوية)



حبة كاملة



الجزر



نصف كوب



السبانخ



نصف كوب



القرع

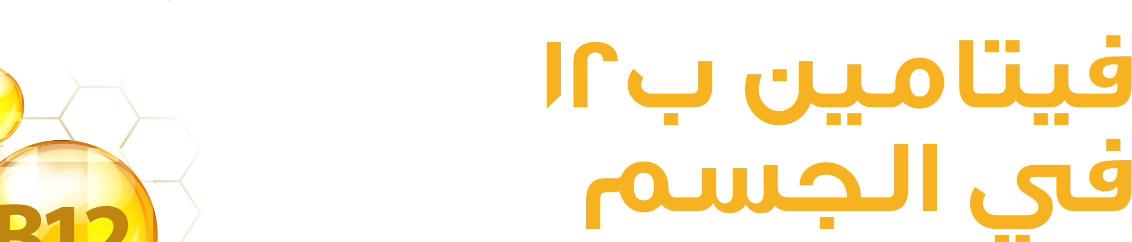


حبة واحدة









فيتامين ب ١٢ في الجسم

B12



الاحتياج اليومي التقريبي للفيتامين

6 مايكروجرام

أعراض النقص

- تعب وخمول
- شحوب الوجه
- خفقان القلب
- فقدان الشهية
- صداع
- مشاكل في الأعصاب







فيتامين ب١٢ في الجسم



من المصادر الطبيعية لـ فيتامين ب١٢

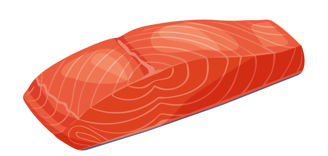


الحبوب المدعمة

٦,٠ مايكروجرام



حصة واحدة



سمك التونة



٨٥ جـرام



حليب قليل الدسم



كوب



صدر الدجاج المشوي



٨٥ جرام

www.moh.gov.sa | 937 | SaudiMOH | MOHPortal | SaudiMOH | Saudi_Moh



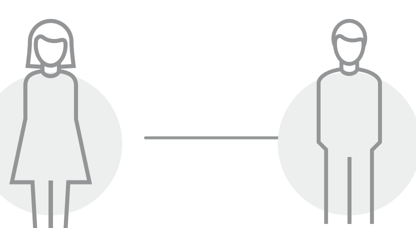













أعراض النقص

- اعتلال الأعصاب الطرفية
- اعتلال شبكية العين
- الرَنَح (فقد انتظام الحركة)
- ضعف الجهاز المناعي

ينقص عند الذين يعانون من سوء امتصاص الدهون







فيتامين هـ في الجسم



من المصادر الطبيعية لـ فيتامين هـ



زيت جنين القمح

٢٠,٣ ملجم



ملعقة طعام



زبدة الفول السوداني

٢,٩ ملجم

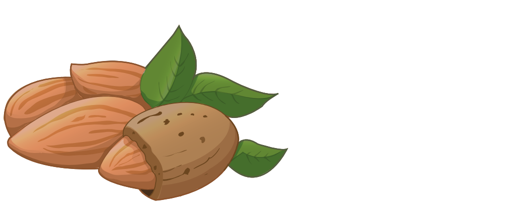
ملعقتي طعام



بذور دوار الشمس



٢٨ جـرام



اللوز



٢٨ جـرام



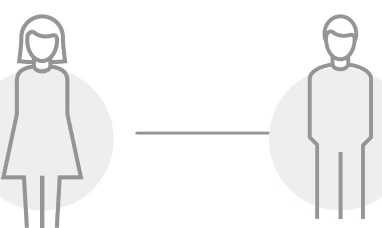














الاحتياج اليومي التقريبي

للرجال ١٨ ملجم

للنساء ١٥ ملجم

أعراض النقص



أضرار الزيادة



القيء



ألم البطن





الإمساك



اضطراب نبضات القلب






العبيكان
Obekan

الحديد في الجسم



من المصادر الطبيعية للحديد



السبانخ



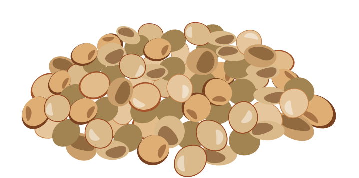
نصف كوب



الطماطم



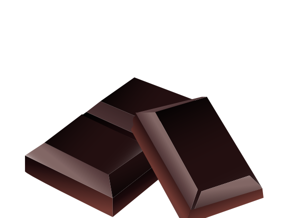
نصف كوب



العدس



نصف كوب



الشوكولاته الداكنة
نسبة كاكاو (٤٥٪-٦٩٪)



٨٥ جـرام







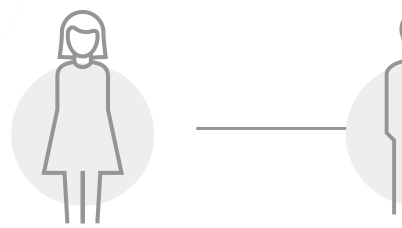






الكالسيوم في الجسم





الاحتياج اليومي التقريبي

للرجال	١٠٠٠ ملجم
للنساء	١٠٠٠ - ١٢٠٠ ملجم

أعراض النقص

- خدر الأصابع
- تأخر نمو العظام
- تشنجات في العضلات
- تشوه الهيكل العظمي

أضرار الزيادة



- الآم في المعدة



- الإمساك



- تكلس الأوعية الدموية
- حصى الكلى



- القصور الكلوي







الكالسيوم في الجسم



من المصادر الطبيعية للكالسيوم



زبادي قليل الدسم



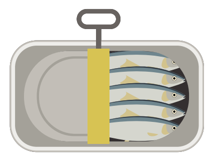
٢٢٦ جرام



جبن الموزاريلا



٤٢ جرام



سمك السردين



٨٥ جرام



الحليب الخالي من الدسم



٢٢٦ جرام












الاحتياج اليومي التقريبي

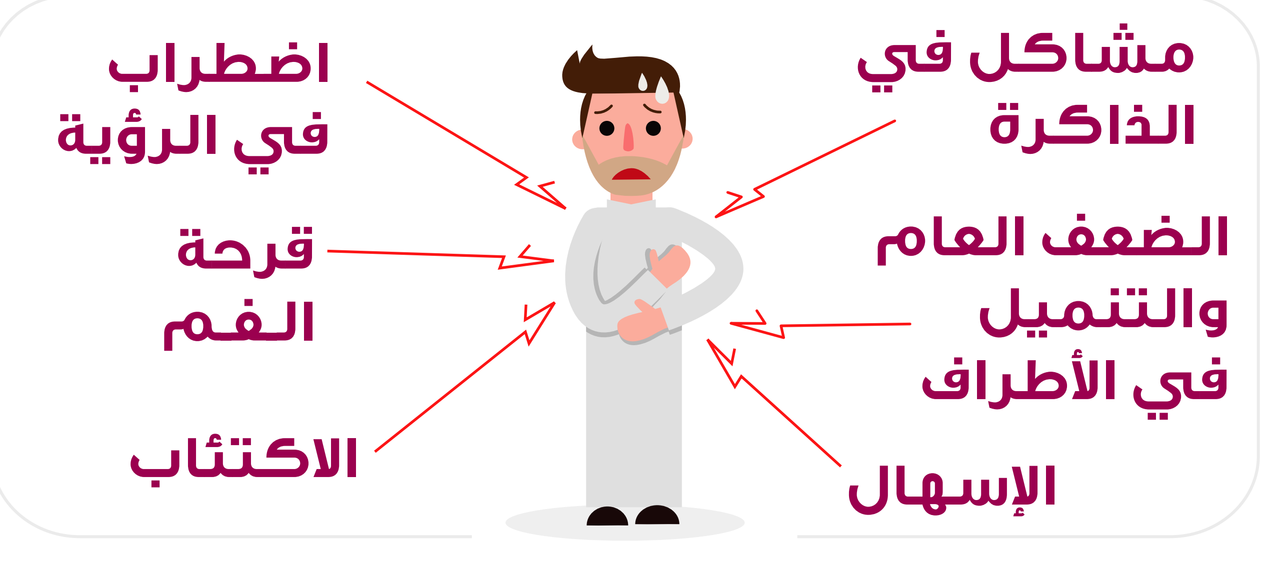


للرجال
٤٠٠
مايكروجرام

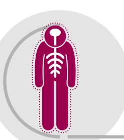


للنساء
٤٠٠ - ٦٠٠
مايكروجرام

أعراض النقص



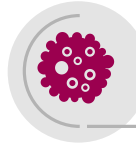
أضرار الزيادة

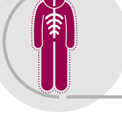


مشاكل في الجهاز العصبي



زيادة خطر الإصابة بالسرطان





أمراض القلب



الالتهابات (مثل التهابات الفم)







حمض الفوليك في الجسم



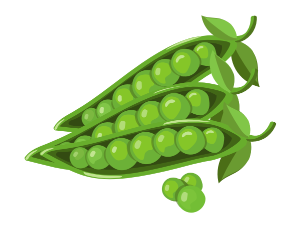
من المصادر الطبيعية لحمض الفوليك



السبانخ
(مطهوة)



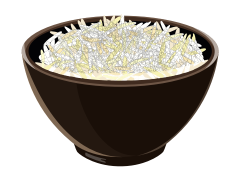
نصف كوب



البازلاء



نصف كوب



أرز أبيض
متوسط الحبة



نصف كوب



المعكرونة

٨٣
مايكروجرام

نصف كوب



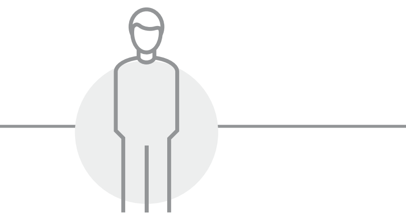







الزنك في الجسم



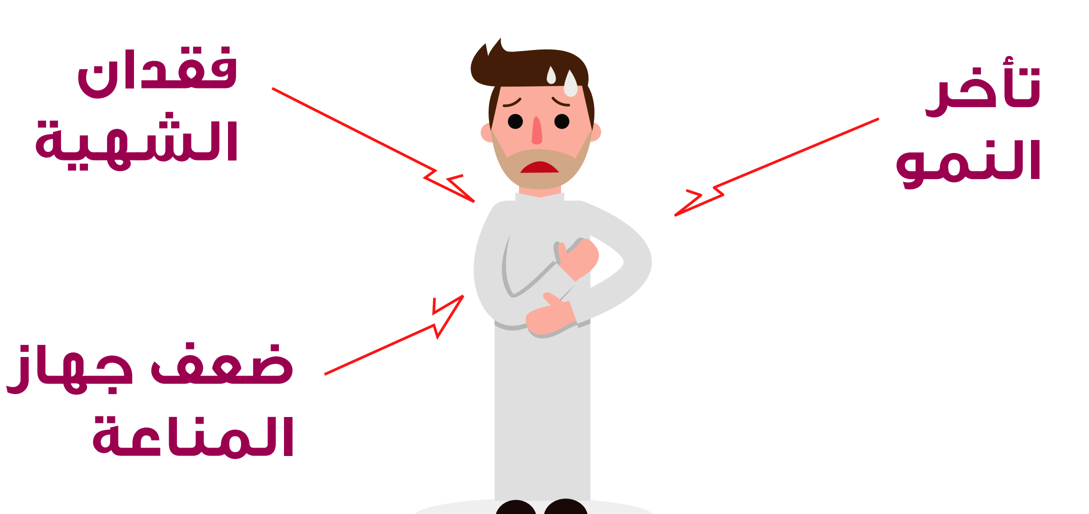




الاحتياج اليومي التقريبي

للرجال	للنساء
١١ ملجم	٩ ملجم

أعراض النقص



- تأخر النمو
- فقدان الشهية
- ضعف جهاز المناعة

أضرار الزيادة





- غثيان وقيء
- فقدان الشهية




- إسهال
- صداع







الزنك في الجسم



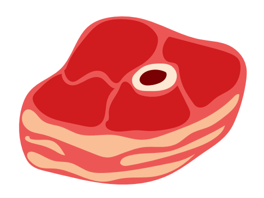
من المصادر الطبيعية للزنك



المحار



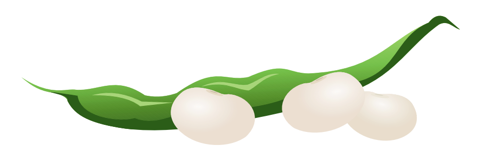
٨٥ جرام



اللحوم الحمراء



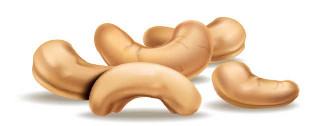
٨٥ جرام



الفاصوليا



نصف كوب



الكاجو (محمص ومجفف)



٢٨ جرام











فيتامين "د"

المصدر الأساسي هو أشعة الشمس

في الغالب يكون النقص بلا أعراض وإذا ظهرت قد تكون

أعراض نقص فيتامين (د)

ألم في العظام والمفاصل

إرهاق

الكساح عند الأطفال

الأغذية المدعمة بفيتامين "د" مثل الحليب

الأسماك

الكبد

اللحم الاحمر

المصادر الطبيعية لفيتامين (د)













فوائد فيتامين (د)

مهم للنمو والتطور الطبيعي للعظام والأسنان

المحافظة على توازن الكالسيوم والفوسفور في الجسم

Ca P

الأغذية المدعمة بفيتامين "د" مثل الحليب

الأسماك

الكبد

اللحم الاحمر

المصادر الطبيعية لفيتامين (د)



النشاط البدني







ما الذي نستفيده من المشي؟

- نقوي العظام
- نحرق السعرات الحرارية الزائدة
- نخفف القلق والاكتئاب ونحسن المزاج
- نحسن التوازن وتدفق الدم في الجسم
- نحافظ على مرونة المفاصل ونقوي العضلات







ما الذي نستفيده من المشي؟

نحافظ على وزن صحي ونزيد لياقتنا البدنية

نخفض مستوى الكولسترول الضار في الجسم

كلما كان المشي أسرع والمسافة أطول بشكل متكرر ازدادت فوائده

نقي أنفسنا من الأمراض المزمنة (مثل: أمراض القلب، ارتفاع ضغط الدم، داء السكري النوع الثاني)







ماذا تفعل حتى لا يكون مشيك مضرًّا بصحتك؟



لا تمش تحت الشمس مباشرة



امتنع عن تناول الوجبات الدسمة قبل المشي وبعده



انتبه للطريق لتسلم من السقوط أو التعثر







ماذا تفعل حتى لا يكون مشيك مضرًّا بصحتك؟

توقف فورًا عند الشعور بالدوار، الإرهاق الشديد، الصعوبة في التنفس

مياه

اشرب الماء باستمرار وعلى دفعات في أثناء المشي وبعده

استشر طبيبك في حال كنت تعاني من الأمراض المزمنة







مفاهيم خاطئة حول النشاط البدني

الجلوس الطويل مريح للجسم X

يتسبب الجلوس مدة طويلة في أضرار صحية، فاحرص على التحرك كل ساعة على الأقل

ممارسة الرياضة لا تكون إلا في الأندية الرياضية X

يمكن ممارسة الرياضة في أي مكان كالمشي مدة ٣٠ دقيقة ٥ مرات في الأسبوع على الأقل

استخدم السيارة بدل المشي X

لابد من زيادة النشاط البدني خلال اليوم باستبدال السيارة بالمشي







مفاهيم خاطئة حول النشاط البدني

الرياضة للبدناء فقط X

يستفيد جميع أعضاء الجسم من ممارسة الرياضة ولايقتصر على انقاص الوزن

الأفضل ممارسة نوع واحد من الرياضة X

التنويع بين الرياضات الهوائية ورياضات المقاومة مهم لزيادة اللياقة وتقليل نسبة الدهون












- وجود مسامير في الجزء السفلي من الحذاء لتثبيت القدم







الحذاء المناسب

حذاء الجري

مبطن من الداخل

مرن وخفيف الحركة

المسافة بين إصبع القدم الكبير ومقدمة الحذاء من (١ إلى ١,٥ سم)







الحذاء المناسب

حذاء المشي

باطن الحذاء مرن

محمي من المقدمة

مستوٍ من الأسفل



الحمل
والرضاعة





الرضاعة الطبيعية لصحتك ولصحة طفلك



فوائد الرضاعة الطبيعية للرضيع

- توفِّر العناصر الغذائية اللازمة
- تقوي مناعة الطفل
- حليب الأم أسهل بالهضم من الحليب الصناعي
- تقلل الإصابة بالمغص والإسهال
- تقلل الإصابة بالسمنة والسكري
- تقلل الإصابة بحساسية الحليب والأكزيم







الرضاعة الطبيعية لصحتك ولصحة طفلك

فوائد الرضاعة الطبيعية للأم



- تقوي الترابط بين الأم والرضيع
- تساعد على منع النزيف بعد الولادة
- تساعد الرحم في العودة إلى حجمه الطبيعي
- الاكتفاء بالرضاعة يُعدُّ مانعًا طبيعيًّا للحمل
- تقلل نسبة الإصابة بالسكري وسرطان الثدي والمبيض








الطرق الصحيحة للرضاعة الطبيعية

الممارسات الصحيحة





بدء الرضاعة في الساعة الأولى بعد الولادة



الرضاعة الطبيعية الحصرية فقط مدة ٦ أشهر من الولادة



عدم استخدام الرضاعات والمصاصات للرضيع



يبدأ الطفل بتناول الطعام مع حليب الأم بعد ٦ أشهر من الولادة





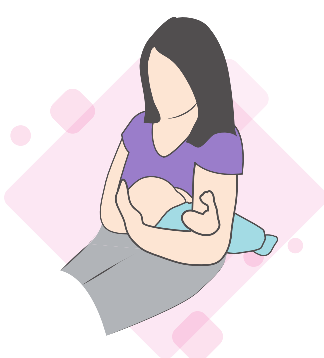


الطرق الصحيحة للرضاعة الطبيعية

طرق الرضاعة الطبيعية



حمل الطفل في وضعية المهد



حمل الطفل في وضعية كرة القدم



حمل الطفل في وضعية المهد المعكوس



حمل الطفل في وضعية الاستلقاء على الجنب





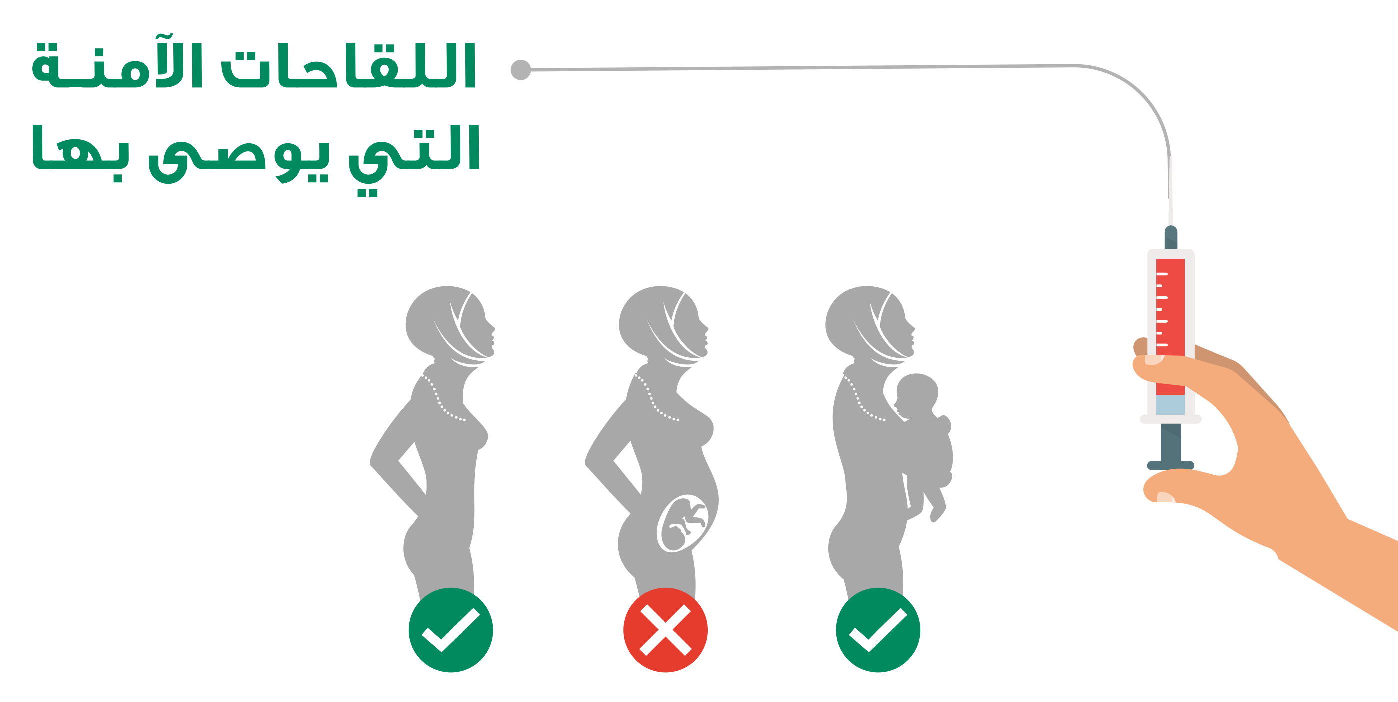




اللقاحات الضرورية للمرأة قبل وفي أثناء وبعد الحمل

يجب التأكد من أخذ اللقاحات الضرورية قبل الحمل بالوقت المناسب؛ لتساعد على المحافظة على صحة الأم والجنين وذلك بعد استشارة الطبيب

اللقاحات الآمنة التي يوصى بها



الثلاثي الفيروسي
(الحصبة، الحصبة الألمانية، النكاف)

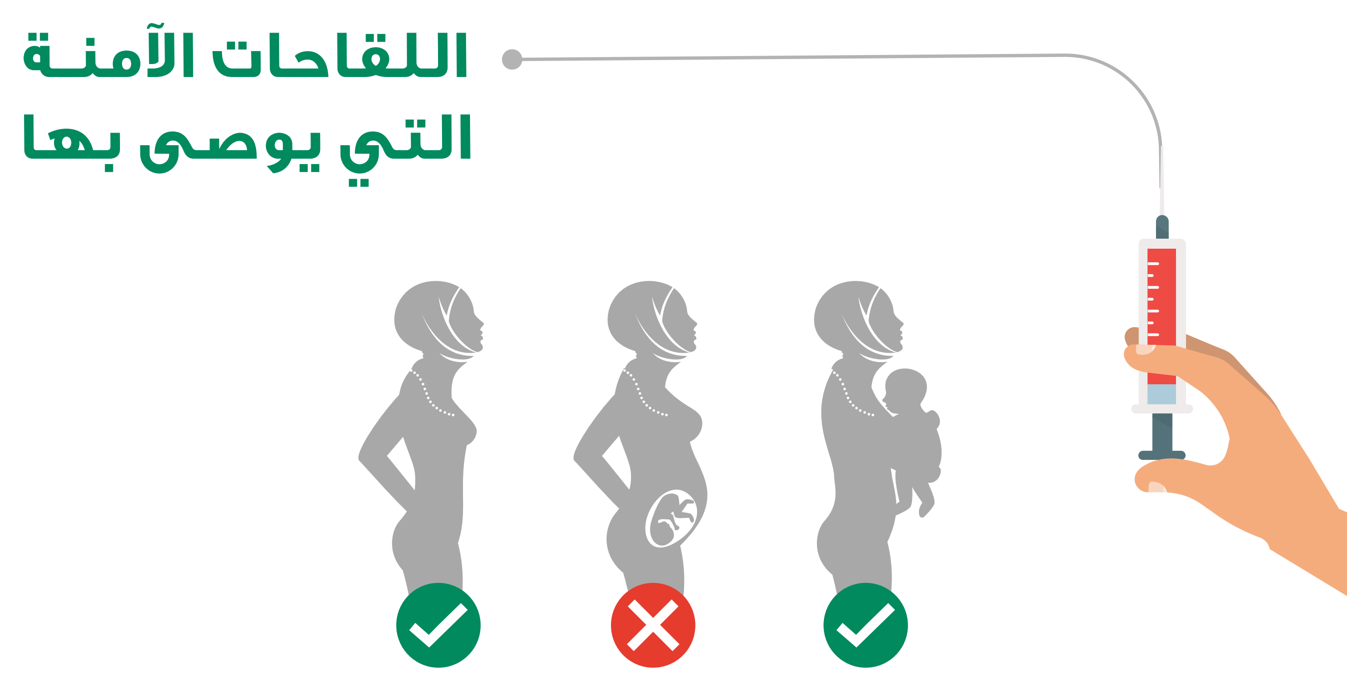
يجب تأجيل الحمل مدة شهر على الأقل بعد أخذ اللقاح





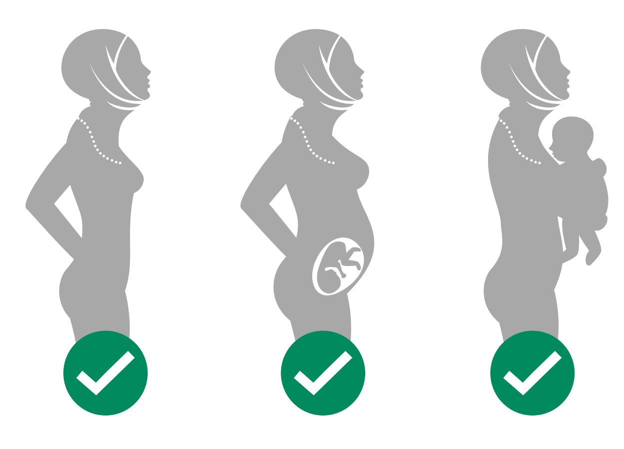


اللقاحات الآمنة التي يوصى بها



فيروس الورم الحليمي البشري

تجنب أخذه في أثناء الحمل



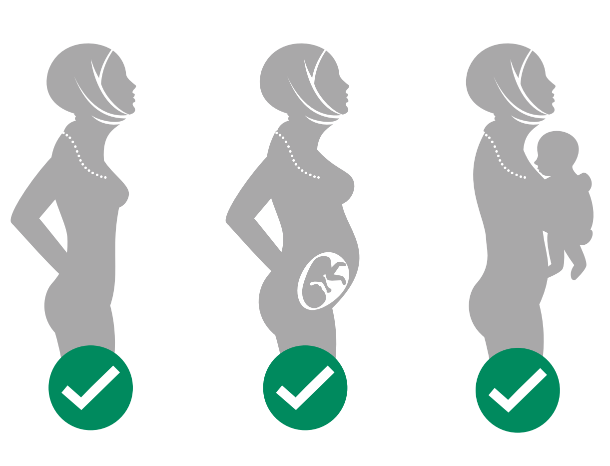
الثلاثي البكتيري (الكزاز، الدفتيريا، السعال الديكي)

يمكن استخدام لقاح البالغين في الثلث الأخير من الحمل





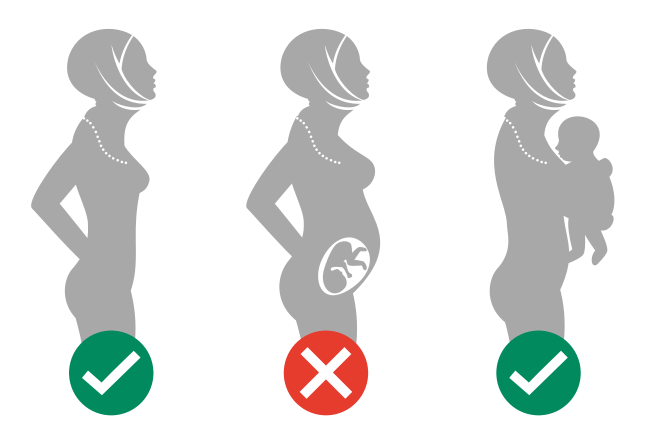




بعد الولادة خلال الحمل قبل الحمل

الانفلونزا

هو لقاح آمن للمرأة الحامل في جميع مراحل الحمل



بعد الولادة خلال الحمل قبل الحمل

الجدري المائي

يجب تأجيل الحمل مدة ٣ أشهر على الأقل بعد أخذ اللقاح

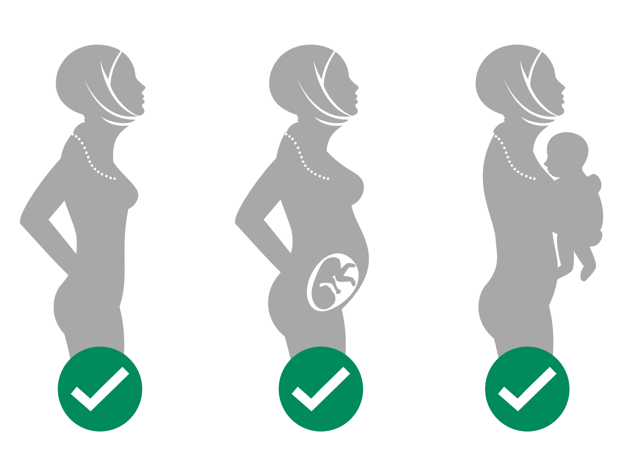




وزارة الصحة
Ministry of Health



اللقاحات الآمنة التي يوصى بها



بعد الولادة | خلال الحمل | قبل الحمل

التهاب الكبد (ب)

يمكن للمرأة الحامل أخذ هذا اللقاح عند الضرورة



يجب التأكد من أخذ اللقاحات الضرورية قبل الحمل بالوقت المناسب؛ لتساعد على المحافظة على صحة الأم والجنين وذلك بعد استشارة الطبيب







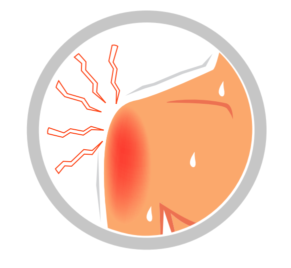

بعد أخذ اللقاح



قد تشعرين ببعض الأعراض الجانبية مثل: فقدان الشهية، وصعوبة بالنوم وستختفي خلال يومين



عند ارتفاع درجة الحرارة في أثناء الحمل تجنبي استخدام الأدوية المسكنة إلا بوصفة طبية



تحريك الذراع أو الساق بشكل منتظم، ووضع الكمادات الباردة على مكان الحقن لتخفيف التورم والاحمرار



عند ارتفاع درجة الحرارة أكثري من شرب السوائل وارتداء الملابس الخفيفة





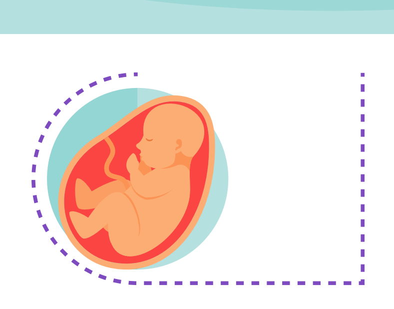


هل تمارس الحامل الرياضة؟



بإمكانك ممارسة الرياضة بعد استشارة طبيبك



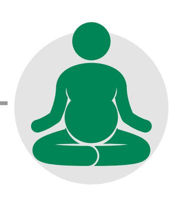


تساعد على التأقلم مع التغيرات البدنية والعقلية

تهيىء الجسد للولادة

تساهم بالوقاية من آلام الظهر والإمساك

أفضل أنواع الرياضة



اليوغا



المشي



السباحة







ماهي الزيادة الطبيعية للوزن خلال الحمل؟

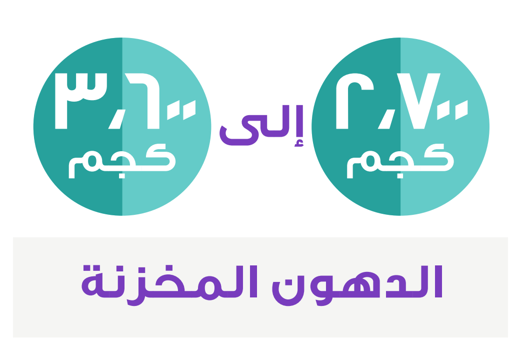
إذا كان الجنين يزن مابين
٣ كجم الى ٣.٥ كجم

٧٠٠ جم
المشيمة

٩٠٠ جرام
السائل الذي يحيط بالجنين



كمية الدم



الدهون المخزنة







ماهي الزيادة الطبيعية للوزن خلال الحمل؟

إذا كان الجنين يزن مابين ٣ كجم الى ٣.٥ كجم

الثدي
٥٠٠ جم إلى ١,٤٠٠ كجم

الرحم
أقل من كجم
٩٠٠ جم

زيادة حجم السوائل
٩٠٠ جم إلى ١,٤٠٠ كجم

مجموع الوزن الزائد الزيادة الطبيعية للوزن خلال الحمل
١٠ كجم الى ١٢,٥ كجم










كيف تنام الحامل؟



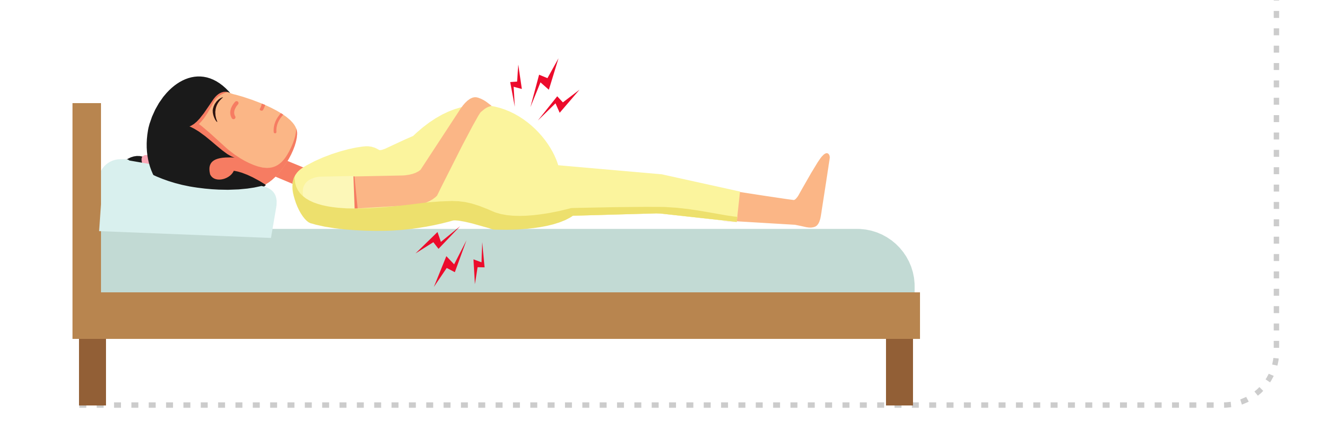


النوم على إحدى الجانبين مع تدعيم البطن بوسائد





النوم على الظهر يؤدي إلى نقص وصول الدم والأكسجين للجنين



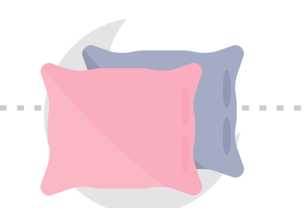






كيف تنام الحامل؟





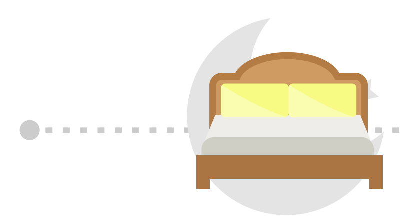
ضعي وسادة بين الركبتين



احرصي على القيلولة



قللي من الشاي والقهوه والمشروبات الغازية قبل النوم



احرصي على الاسترخاء قبل النوم







ماذا تأكل المرضع؟



احرصي على التغذية الجيدة والمتوازنة بعد الولادة



أضيفي ٥٠٠ سعرة حرارية إلى النظام الغذائي





تأكدي من أخذ الاحتياج اليومي لفيتامين د ٢٨٠٠ وحدة دولية



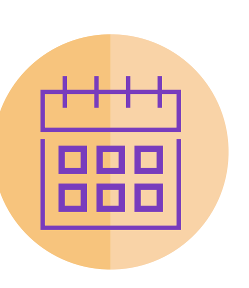
ناقشي طبيبتك عن حاجتك لإضافة مكملات حمض الفوليك، والحديد







الرياضة بعد الولادة



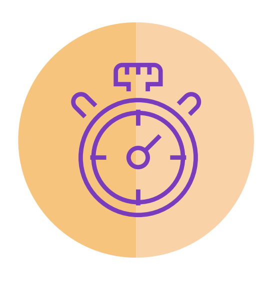
يمكن البدء بممارسة الرياضة بعد يومين من الولادة الطبيعية، و ٥ أيام من الولادة القيصرية



ينصح بالبدء بالرياضات البسيطة التي تقوي العضلات الكبيرة بالجسم مثل: البطن والظهر



يجب التوقف عن ممارسة الرياضة عند الشعور بالألم



ينصح بممارسة الرياضة مدة ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة باليوم











فوائد الرياضة بعد الولادة



تحسين جودة النوم



تقوية وانقباض عضلات البطن، واستعادة الوزن



التخفيف من الضغوطات النفسية



تعزيز طاقة الجسم، والشعور بالحيوية



تقي من اكتئاب ما بعد الولادة








لماذا يجب زيارة الطبيبة بعد الولادة؟

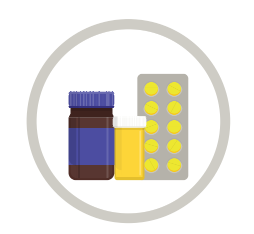


ينصح بزيارة الطبيب بعد ستة أسابيع من الولادة لمراقبة صحة الأم ومدى تحسنها





النقاش حول مشاعر الأم وصحتها النفسية بشكل عام



النقاش حول وسائل منع الحمل



المناقشة بخصوص الإفرازات المهبلية وما إذا كانت مستمرة أو هل عادت الدورة الشهرية إلى الانتظام







لماذا يجب زيارة الطبيبة بعد الولادة؟

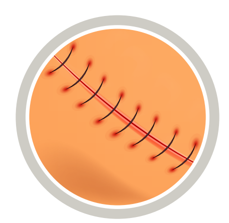


النقاش حول أخذ اللقاحات اللازمة





فحص ضغط الدم في حال واجهت الأم مشكلة معه في أثناء أو بعد الولادة



قد يتم فحص مكان الخياطة في حال كانت الولادة قيصرية أو وجدت أي تدخلات جراحية

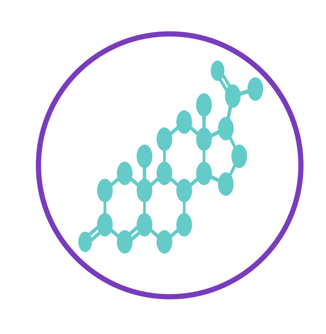







اكتئاب مابعد الولادة

ليس له سبب محدد، فقد يحدث نتيجة اجتماع عوامل جسدية أو نفسية عدَّة تشمل تغيُّرات في



تغيرات في الهرمونات الأنثوية



تغيرات في هرمونات الغدة الدرقية



قلة النوم والضغوط النفسية







عوامل الخطورة للإصابة باكتئاب ما بعد الولادة



التاريخ المرضي للإصابة بالأمراض النفسية



قلة الدعم المعنوي من العائلة والأصدقاء



التاريخ العائلي للإصابة بالأمراض النفسية



مواجهة مشاكل مع الحمل السابق



القلق والضغوط النفسية





الصحة في رمضان







نصائح للمرضع في رمضان

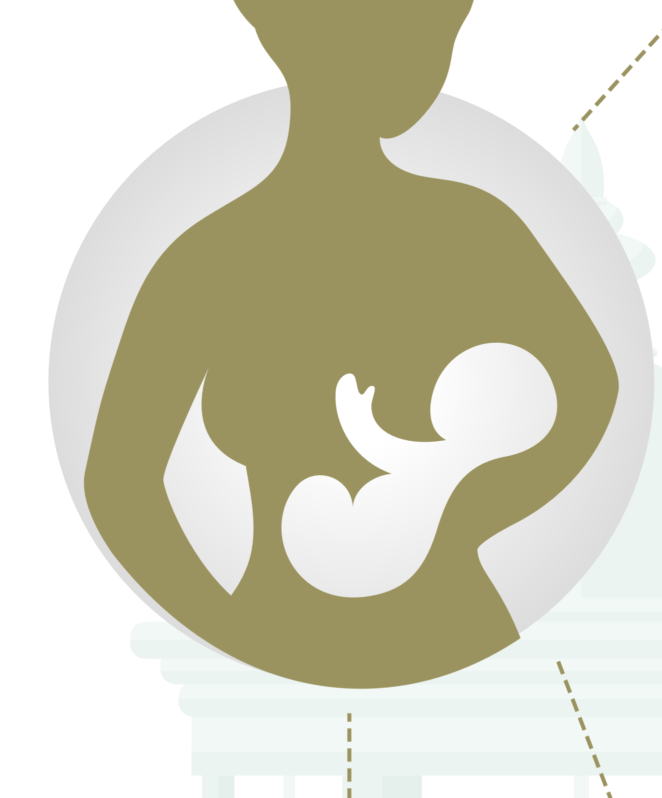




تناولي كمية كافية من السوائل بين أذان المغرب والفجر



احرصي على زيادة نسبة الكربوهيدرات في طعامك لإمدادك بالطاقة، مثل: الأرز والمكرونة والقمح والفول والبقوليات



أحرصي على المنتجات الغنية بالكالسيوم مثل الألبان والبيض؛ لأنه المكون الأساسي للبن الأم



تناولي الخضراوات والفواكه الطازجة لإمدادك بالفيتامينات والأملاح المعدنية











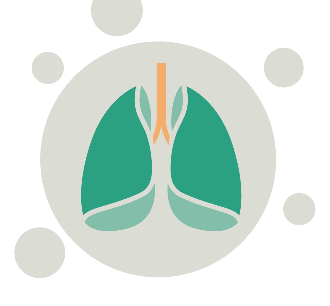


بخاخات الربو في رمضان

النـوع الأول البخاخ الإسعافي (موسع الشعب الهوائية)



يستخدم عند الحاجة



لا يفطر (حسب فتوى اللجنة الدائمة للبحوث العلمية والإفتاء)

النوع الثاني البخاخ الوقائي



يؤخذ بانتظام مرة أو مرتين حسب وصف الطبيب



بالإمكان أخذه وقت الإفطار ووقت السحور









كيف تقي نفسك من الصداع في رمضان

قد يسبب التوقف المفاجئ لتناول الكافيين والتدخين بالصداع في أثناء مدة الصيام

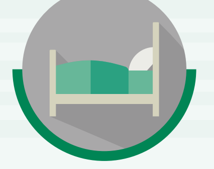
يمكن تجنب الصداع عن طريق التقليل التدريجي من الاستهلاك اليومي



طرق علاج الصداع



تجنب الإجهاد الذهني والبدني





احصل على قسط كاف من النوم



اشرب كمية كافية من السوائل



اتبع نظامًا غذائيًّا صحيًّا



مارس التمارين الرياضية بانتظام



العبيكان
Obeikan









مرضى السكري في رمضان





مراجعة الطبيب لمعرفة إمكانية الصيام بأمان وضبط الجرعات





تناول الدواءِ بانتظام وفقًا للتعليمات



قلل من تناول الأطعمة الغنية بالسكريات والدهون



واصل النشاط البدني الخفيف الى متوسط وخاصة في المساء



وزارة الصحة
Ministry of Health

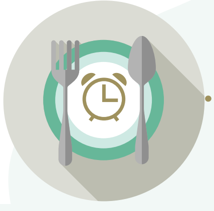




مرضى السكري في رمضان



أكثر من شرب الماء بعد الإفطار



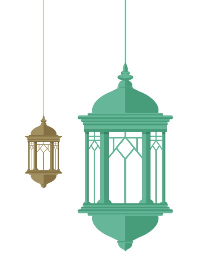
تجنب الإفراط في تناول الطعام عن طريق تقسيم الإفطار الى وجبات عدة



اختبر مستوى الجلوكوز في الدم يوميًا قبل وبعد ساعتين من الإفطار وقبل السحور وفي منتصف اليوم



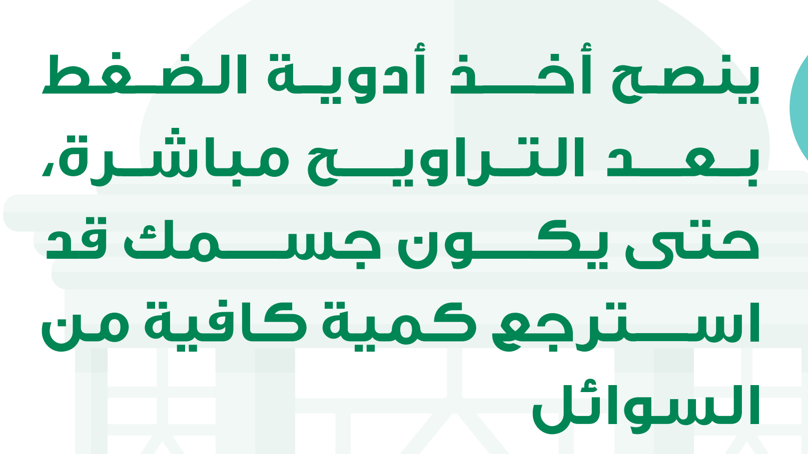




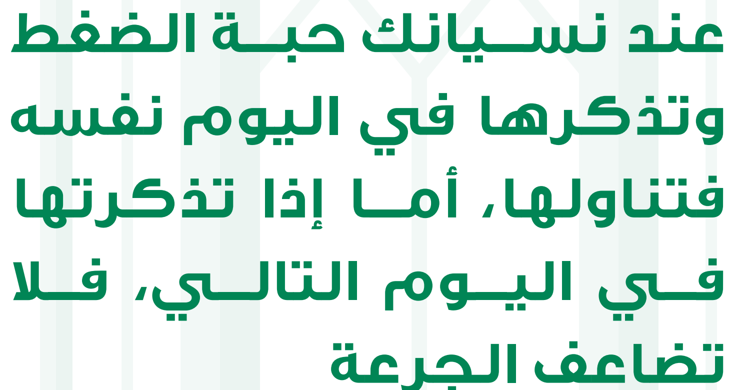
ارتفاع ضغط الدم في رمضان



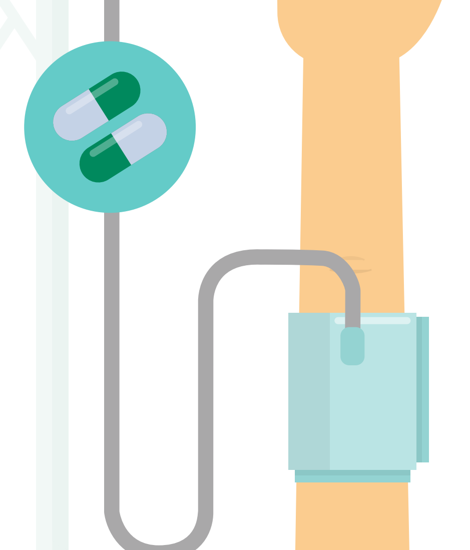
مراجعة الطبيب قبل البدء بالصيام؛ لتحديد قدرتك على الصيام



ينصح أخذ أدوية الضغط بعد التراويح مباشرة، حتى يكون جسمك قد استرجع كمية كافية من السوائل



عند نسيانك حبة الضغط وتذكرها في اليوم نفسه فتناولها، أما إذا تذكرتها في اليوم التالي، فلا تضاعف الجرعة





وزارة الصحة
Ministry of Health





ارتفاع ضغط الدم في رمضان



قلل من استهلاك كمية الأملاح؛ لأنها تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم

اجعل منتجات الحليب قليلة الدسم جزءًا من وجبتك؛ لاحتوائها على الخمائر التي تساعد على خفض ضغط الدم





ضغط الدم







الوقاية من ارتفاع ضغط الدم



قلل من الطعام الغني بالدهون المشبعة



تابع قياس ضغطك بانتظام



تجنب التدخين؛ لأنه مضر بالأوعية الدموية ويقسي الشرايين



مارس الرياضة مدة ١٥٠ دقيقة بالأسبوع







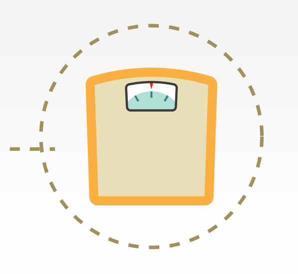
الوقاية من ارتفاع ضغط الدم



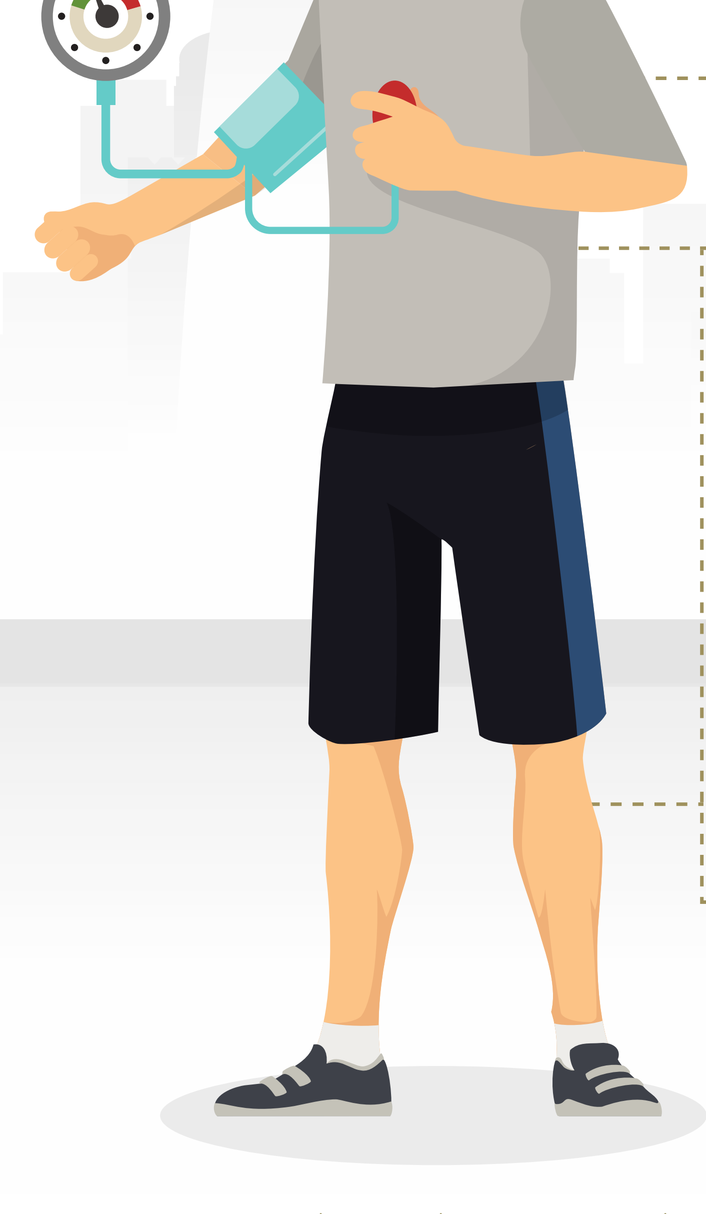
تناول طعاماً صحيّا غنيّا بالفواكه الطازجة الخضراوات، والحبوب الكاملة، والبروتينات



قلل من تناول ملح الطعام بحيث لا يتجاوز ٥ غرام يوميًا (ملعقة شاي صغيرة)



حافظ على وزن صحي



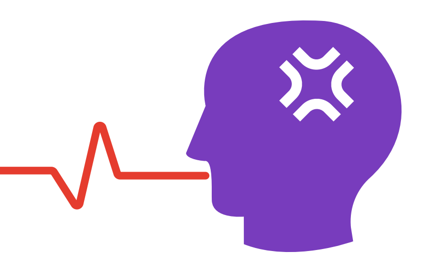




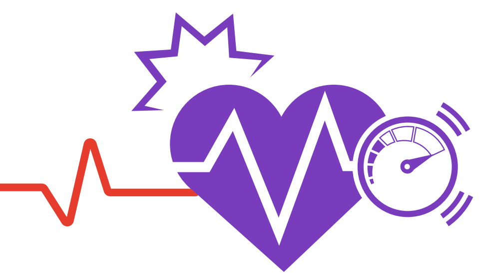


ارتفاع ضغط الدم

غالبًا لا يصاحب ارتفاع ضغط الدم أعراض؛ ولذلك يسمى بالقاتل الصامت، فإن وجدت الأعراض فهي:



الصداع الشديد



تسارع نبضات القلب





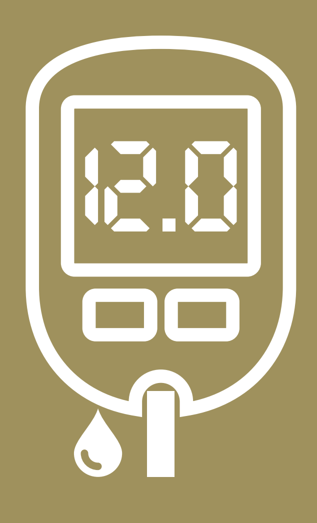






طريقة التشخيص من خلال أخذ قراءة (قياس) لضغط الدم بانتظام

مستوى ضغط الدم	ضغط الدم الانقباضي	ضغط الدم الانبساطي
طبيعي	أقل من ١٢٠	أقل من ٨٠
ما قبل المرضي	١٢٠ - ١٣٩	٨٠ - ٨٩
ارتفاع ضغط دموي	١٤٠ - ١٥٩	٩٠ - ٩٩
ارتفاع ضغط دموي (شديد)	أكثر من ١٦٠	أكثر من ١٠٠



السكري







مضاعفات النوع الأول والثاني







مضاعفات مزمنة

مشاكل المسالك البولية

اعتلال كلوي وعصبي واعتلال شبكة العين

مشاكل صحة الفم والجلد

مشاكل في العظام

المشاكل النفسية

تصلب الشرايين





مضاعفات سكر الحمل

ارتفاع ضغط الدم

الإصابة بسكري الحمل في الحمل الأول

مضاعفات للأم

مضاعفات للجنين

فرط النمو

نقص السكر في الدم

متلازمة الضائقة التنفسية

اليرقان

الوفاة







الفحوصات اللازمة لمرضى السكري

قياس ضغط الدم
كل مراجعة

قياس الوزن
كل مراجعة

فحص القدمين
كل ٦ أشهر

فحص HbA1c
كل ٦ - ١٢ شهرًا

الفحوصات اللازمة لمرضى السكري







الفحوصات اللازمة لمرضى السكري

فحص العين
كل ١٢ شهرًا

فحص الكليتين
كل ١٢ شهرًا

الفحوصات اللازمة لمرضى السكري

فحص الكوليسترول
كل ١٢ شهرًا

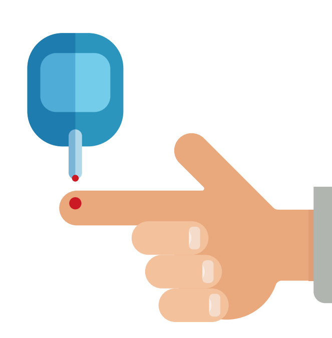


وزارة الصحة
Ministry of Health





مرحلة ما قبل الإصابة بالسكري



نوع فحص الدم	معدلات السكر الطبيعي	معدلات الإصابة بالسكري	معدلات الإصابة بالسكري
فحص الدم للصائم	أقل من 100 ملغم/دسل	100-125 ملغم/دسل	أكبر أو يساوي 126 ملغم/دسل
بعد الأكل بساعتين	أقل من 140 ملغم/دسل	140-199 ملغم/دسل	أكبر أو يساوي 200 ملغم/دسل
الفحص العشوائي	أقل من 100 ملغم/دسل	100-125 ملغم/دسل	أكبر أو يساوي 200 ملغم/دسل
فحص السكر التراكمي	أقل من 5.7 %	5.7 - 6.4 %	6.5 %








العادات الغذائية

الفواكه أفضل خيار
للوجبات الخفيفة
في أثناء اليوم

استبدل
المشروبات
الغازية والسكرية
بالماء

اقرأ المعلومات
الغذائية جيِّدًا قبل شراء
أي منتج غذائي







العادات الغذائية

استبدل الدهون المهدرجة والمشبعة بالزيوت غير مشبعة

احرص على تناول الحبوب الكاملة كاستبدال الرز الأبيض بالرز البني








المفاهيم الخاطئة عند مرضى السكري



سمنة الأطفال ماتضرهم

الأطفال البدينون أكثر عرضة للإصابة بالسكري



كثر من التمر والعسل لأنها صحية

يعد التمر والعسل من الأطعمة الغنية بالسكريات؛ لذلك يجب التقليل منها





السكر الأسمر أصح من السكر الأبيض

لا يحتوي السكر الأسمر على سعرات حرارية أقل من السكر الأبيض







المفاهيم الخاطئة عند مرضى السكري



سكر الحمل لايمكن أن يتطور إلى داء السكري المزمن

في غالب الحالات ينتهي سكري الحمل عند الولادة؛ ولكن قد يتطور في بعض الحالات إلى الإصابة السكري النوع الثاني



خابر لك خلطة تعالج السكري

لسيت هناك خلطات شعبية تعالج السكري؛ بل تتسبب في أضرار صحية

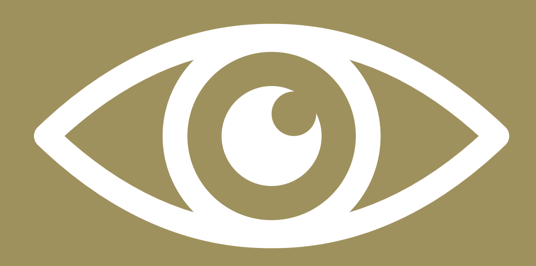






المنتج الخالي من السكر غير مضر بالمصابين بالسكري

المنتجات الخالية من السكر قد تكون خاليه من السكر، ولكنها قد تحتوي على كميات عالية من الدهون و الكاربوهيدرات



صحة العين





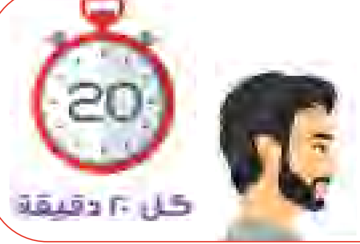


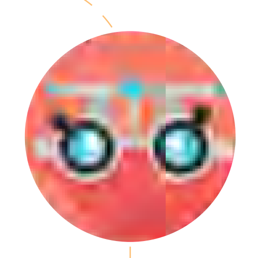

لصحة العين

التقليل من إجهاد العين الذي يحدث عنـد القـراءة أو اســتخدام الأجهــزة الذكية وذلك باتباع قاعدة ٢٠-٢٠-٢٠



اصرف النظر لمكان
لا يقل عن ٢٠ قدم ولمدة
٢٠ ثانية على الأقل



فحص العين بشكل دوري (كل سنتين على الأقل)



حماية العين من الإصابات عند اللعب أو عند استخدام مواد تحتوي أبخرة سامة



تناول الغذاء الصحي المحتوي على الخضراوات الورقية



حماية العين من أشعة الشمس



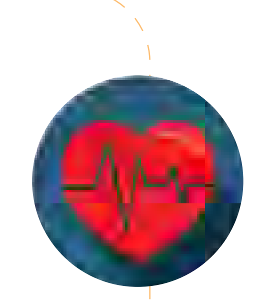




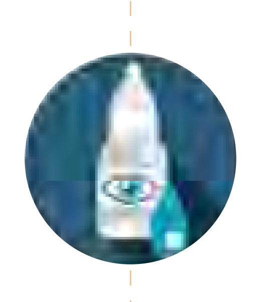
لصحة العين



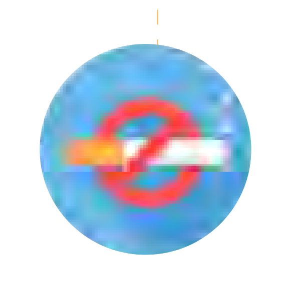
الحرص على اتباع تعليمات
السلامة عند استخدام العدسات
اللاصقة المناسبة لنظرك



التحكم بالأمراض المزمنة:
مثل داء السكري وضغط الدم



الإكثار من شرب الماء واستخدام
قطرات العين المرطبة عند
الحاجة لتجنب الجفاف



تجنب التدخين



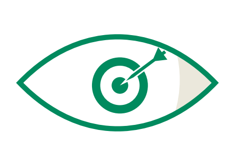






جفاف العين

أعراض جفاف العين





حرقة في العين
آلام كالوخزات



إحمرار العينين



صعوبة استخدام العدسات اللاصقة

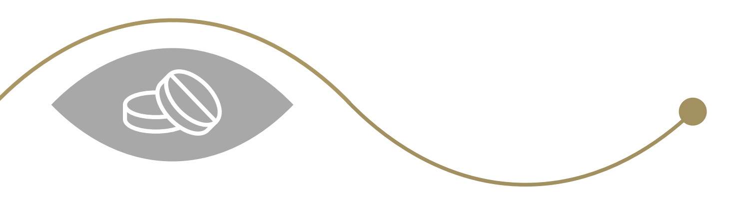


إرهاق العين او صعوبة الرؤية

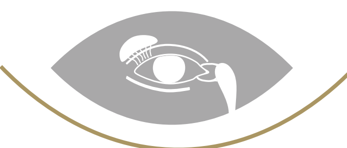
أسباب نقص



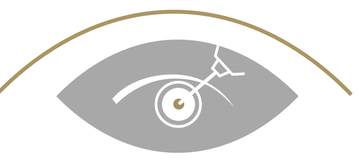
الإفراز



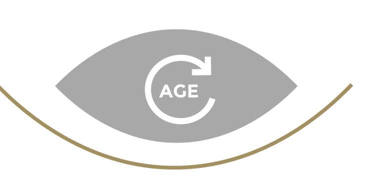
بعض الأدوية العلاجية



إصابة الغدة الدمعية



عمليات الليزر والليزك (مؤقتة)

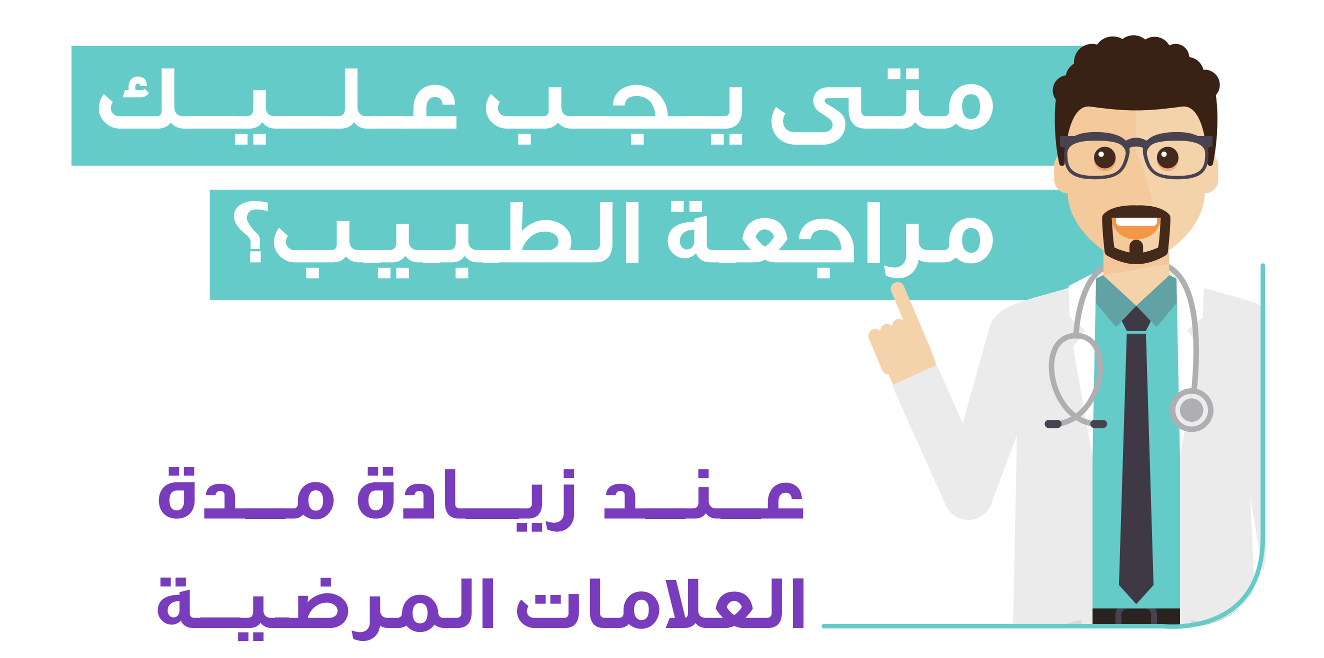


تقدم العمر









متى يجب عليك مراجعة الطبيب؟

عند زيادة مدة العلامات المرضية مثل:

- احمرار العينين
- إجهاد أو آلام العين



العلاج

في الحالات البسيطة إضافة قطرات الدموع الاصطناعية

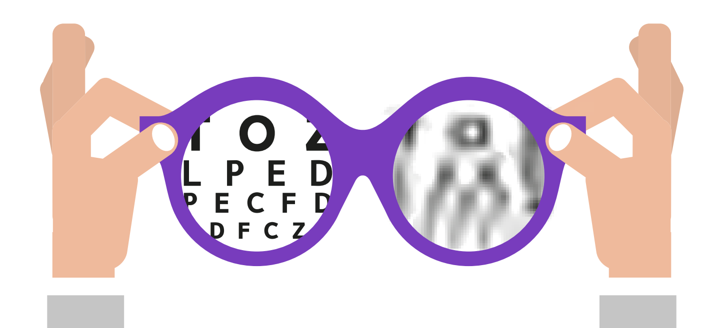


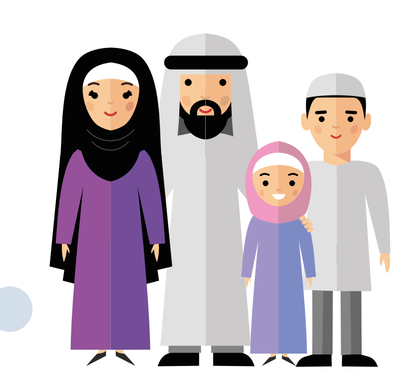




قصر النظر

هو نوع من أنواع العيوب الانكسارية وأكثرها شيوعًا، حيث يرى الشخص المصاب بهذا المرض الأشياء القريبة بوضوح بينما يصعب عليه رؤية الأشياء البعيدة





الأطفال ومن هم في مرحلة البلوغ

الأكثر عرضة

من لديه تاريخ عائلي بهذا المرض





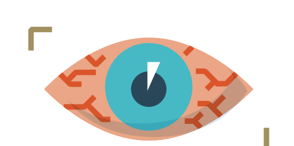



قصر النظر

الأعراض



صعوبة رؤية الأشياء البعيدة



رمش وفرك العينين باستمرار



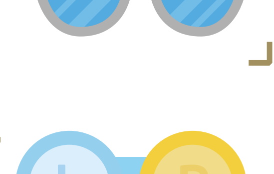
صداع نتيجة لإجهاد العينين



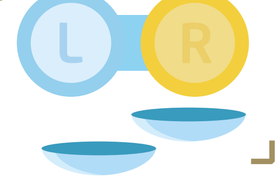
طرق التكيف والعلاج



النظارات الطبية



العدسات اللاصقة



جراحات تصحيح النظر





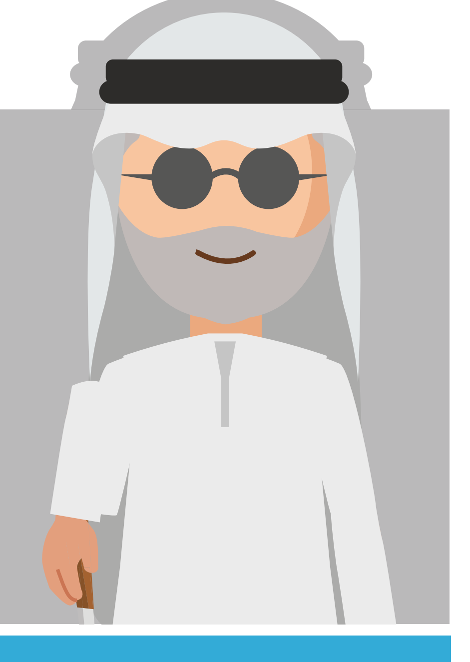






الماء الأزرق (الجلوكوما)

هو اعتلال العصب البصري نتيجة لعوامل عدَّة أهمها: ارتفاع ضغط العين بسبب اختلال التوازن بين إفراز سائل العين وقدرة العين على تصريفه



الجلوكوما

هي ثاني مسبب للإصابة بالعمى عالميًّا







- قطرات العين
- العلاج بالليزر
- الجراحة

ما الذي عليك فعله؟



إجراء فحص دوري كل سنتين على الأقل



التحكم بالحلات الطبية مثل السكري وارتفاع ضغط الدم



اذا كان هناك تاريخ عائلي للمرض ينصح بفحص جميع أفراد العائلة مبكرًا








الماء الأزرق (الجلوكوما)



أكثر أنواع هذا المرض شيوعًا هو الجلوكوما مفتوحة الزاوية

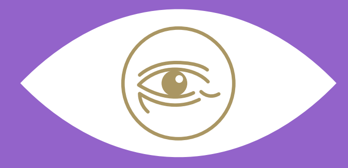


من أنواعها كذلك (الجلوكوما الخلقية) وتُعدُّ السعودية من أعلى معدلات العالم في الإصابة بها

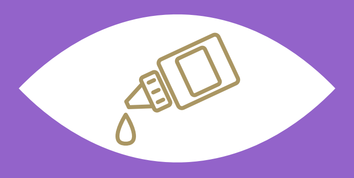



ليست هناك أعراض واضحة في المراحل المبكرة

الوراثة العائلية تزيد من خطر الإصابة بالجلوكوما



يزيد معدل الإصابة مع التقدم في العمر



استخدام قطرات الكورتيزون بدون إشراف طبي يؤدي إلى ارتفاع ضغط العين





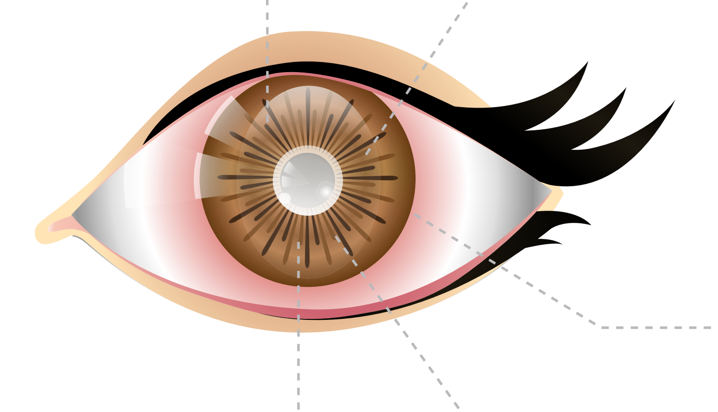


مرض الساد (الماء الأبيض)

الأعراض

وجود غشاوة على العين

ازدواجية الرؤية



عدم القدرة على تحمّل الضوء الساطع

ضعف تدريجي في البصر دون ألم

تغيّر لون بؤبؤ العين من الأسود الطبيعي إلى الرمادي أو الأبيض








مرض الساد (الماء الأبيض)

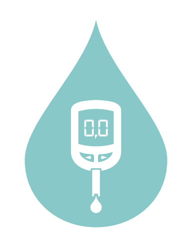
عوامل تزيد من احتمالية الإصابة



التقدم بالعمر



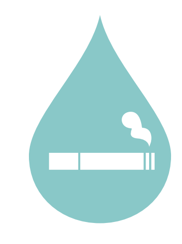
العامل الوراثي



السكري



إصابة أو جراحة سابقة في العين



التدخين

العلاج



قطرات تسكن الأعراض ولاتعالج المرض



عمليّة جراحية بسيطة تُجرى في العيادات الخارجية و باستخدام تخدير موضعي

قد يسبب مرض الساد العمى إذا ترك من غير علاج



صحة الأسنان








نبدأ في تنظيف أسنان الطفل عند ظهور أول سن لبني في عمر 6 أشهر








طفلك الصغير

مستقبل أسنانه بيدك

وجود التسوسات يؤدي الى:



فقدان الأسنان اللبنية مبكرًا



تغير مكان الأسنان الدائمة



ضعف النمو والتغذية والصحة النفسية



وجود البكتيريا تضعف الأسنان الدائمة







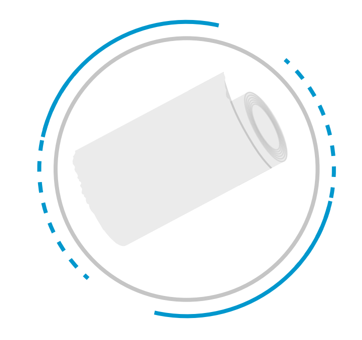


طفلك الصغير

مستقبل أسنانه بيدك



كيف أحمي أسنان طفلي من التسوس؟



للرضع استخدام **قطعة شاش** مبللة بعد كل رضعة



تنظيف أسنان الطفل مع **أول سن** عند عمر ٦ أشهر مرتين يوميًّا

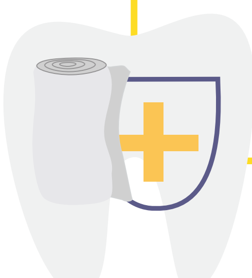
تنظيف أسنان طفلك سلوك وتربية







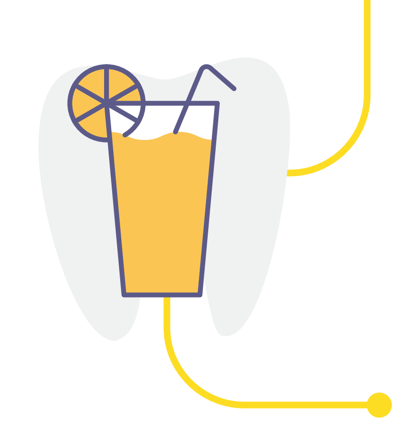
كيف تستقبلين أسنان طفلك الأولى؟



استخدام **قطعة شاش** مبللة بعد كل رضعة



التقليل من المشروبات والأطعمة المحلاة

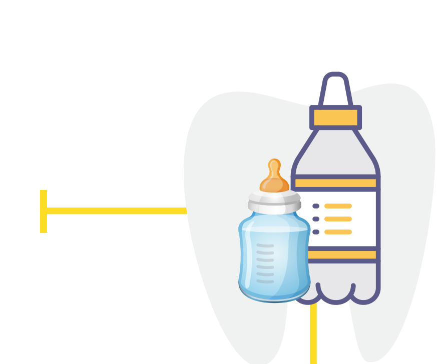


لا تستخدمي العصائر المحلاة في زجاجة الرضاعة

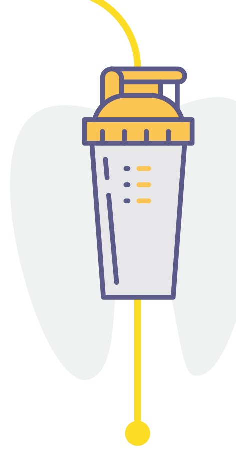








تستخدم زجاجة الرضاعة **للحليب والماء** فقط

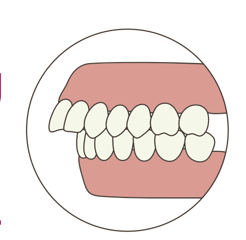




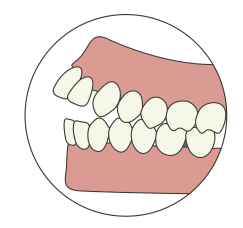
يمكن استخدام **الأكواب المخصصة للرُضَّع** بعد عمر ٦ شهور

أضرار استخدام المصاصة للرضع





يؤثر على تكوين عظم الفك والأسنان



تكوين عضة مفتوحة وبروز الأسنان







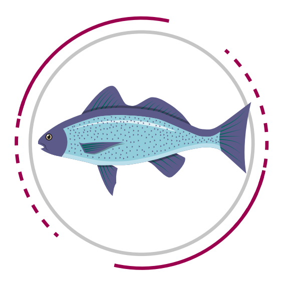


محارب التسوس الطبيعي

الفلورايد Fl

موجود في







كيف يعمل الفلورايد؟

يندمج في تكوين الطبقة الخارجية للسن ويزيد في صلابتها **ومقاومتها للتسوس**

يساعد في إعادة تكوين المعادن في السن **ويوقف التسوس** في مراحله الأولى

يحتوي على مواد **مضادة للبكتيريا** التي تساعد على حدوث التسوس





محارب التسوس الطبيعي

الفلورايد Fl

طرق استخدامه



معجون الأسنان
المحتوي على
الفلورايد



جلسة فلورايد
في عيادة الأسنان
كل ستة أشهر
من عمر ٣ سنوات



السرطان







طرق تساعد على الوقاية من السرطان

حافظ على الوزن المثالي



تناول الفواكة والخضراوات



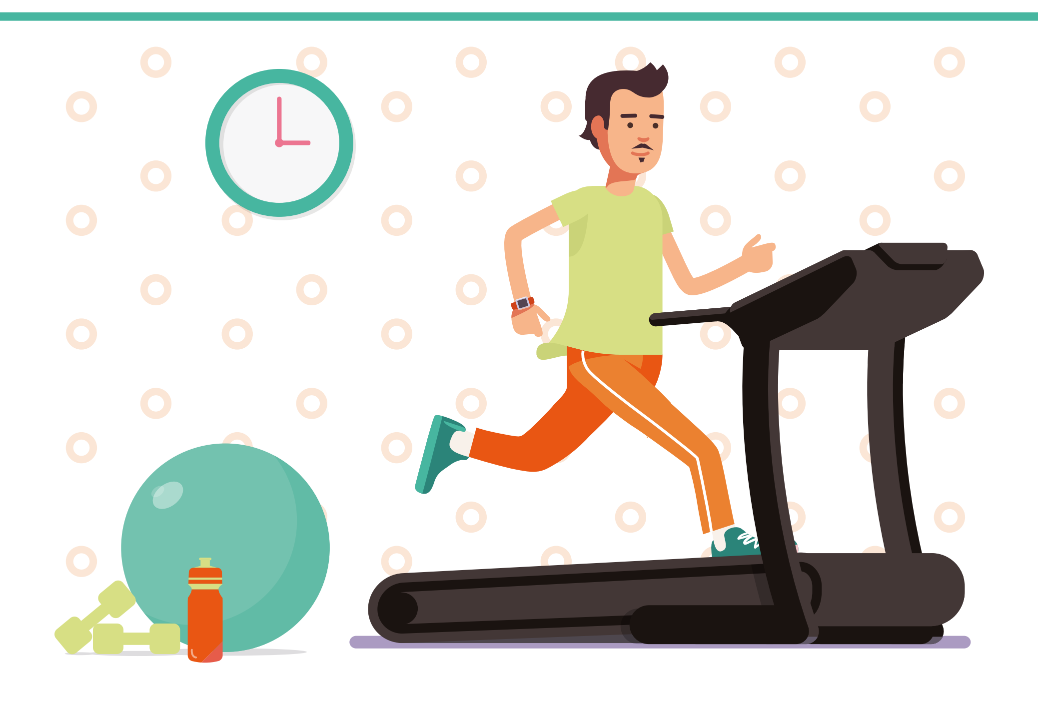






طرق تساعد على الوقاية من السرطان

مارس الرياضة ١٥٠ دقيقة في الأسبوع



تجنب التدخين والتدخين السلبي

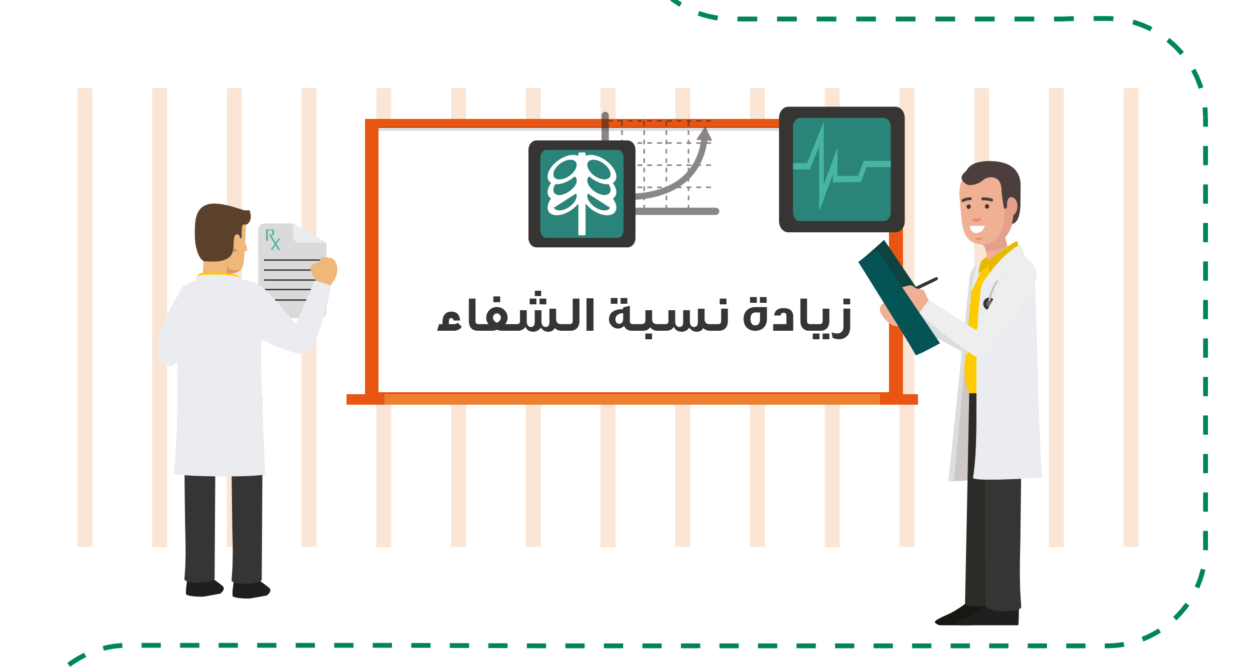


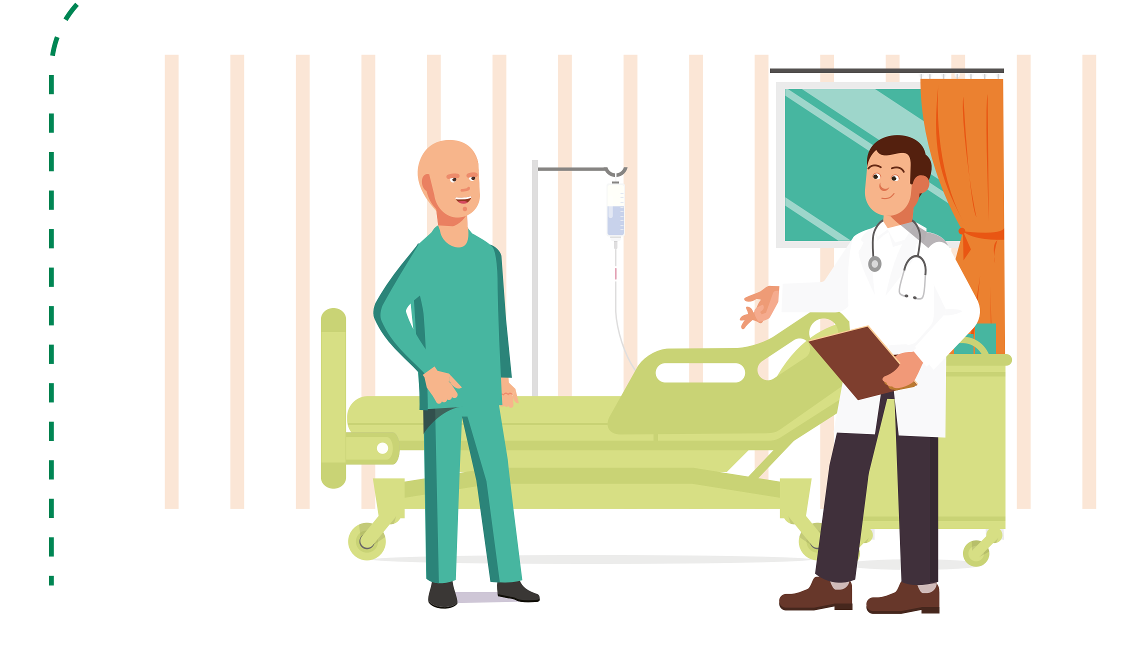




أهمية الكشف المبكّر لمرض السرطان

انخفاض عدد الوفيات بسبب المرض











أهمية الكشف المبكّر لمرض السرطان

تحسين جودة وطبيعة الحياة اليومية للمصابين











الأعراض المبكرة لسرطان القولون

نزيف من فتحة الشرج

تغير في عادة الأمعاء (إسهال أو إمساك)

الشعور بعدم تفرغ البطن بالكامل بإستمرار













الأعراض المبكرة لسرطان القولون

القولون

قولون سليم

سرطان القولون

49 KG

نقص الوزن

اضطرابات في البطن كتشنجات أو غازات أو الآلام لفترة طويلة

الإجهاد وقلة الشهية وتدهور الصحة

فقر الدم مع التقدم في العمر







العوامل التي قد تزيد من احتمالية الإصـابـة بسرطان القولون والمستقيم



التقدم في العمر



حالات إلتهاب الأمعاء لفترات طويلة



تاريخ عائلي لسرطان القولون والمستقيم



الأغذية قليلة الألياف كثيرة الدهون واللحم الأحمر أو اللحم المصنع



قلة الأنشطة الرياضية



مرض السكري والسمنة



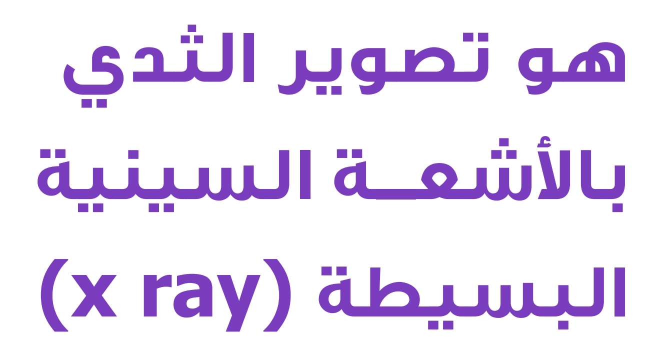




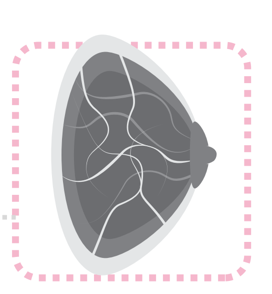


ماهو الماموغرام؟









تصوير الثدي بالماموغرام يساعد
بالكشف عن الأورام التي لا يمكن
الشعور بها أو كشفها من قبل
السيدة نفسها أو من قبل طبيبها
بمدة ١ - ٣ سنوات







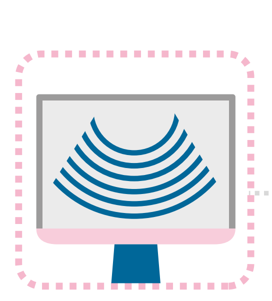




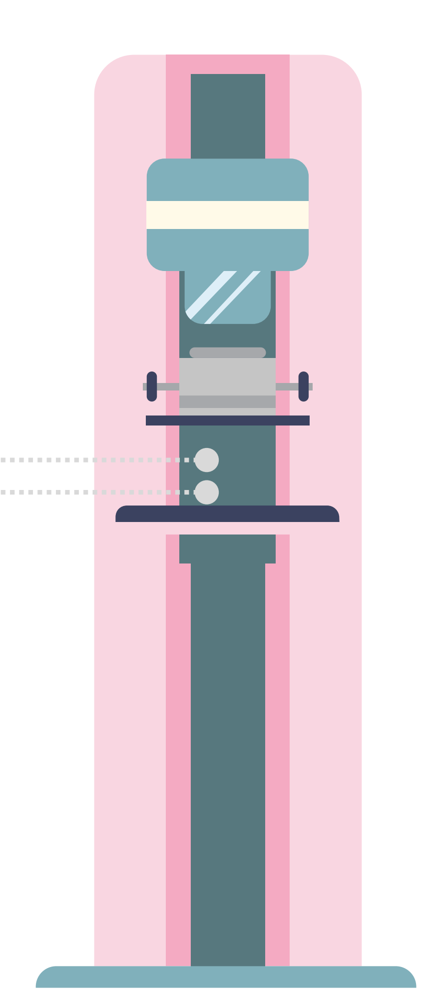
ماهو الماموغرام؟



أفضل وسيلة لكشف سرطان الثدي عند السيدات بعمر ٤٠ سنة فما فوق



إن حساسية وقدرة الماموغرام على كشف سرطان الثدي عالية جدًا









#كملي_بطولاتك

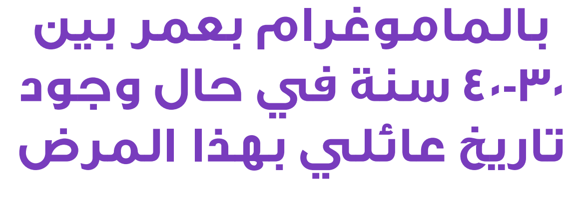
الوقاية من سرطان الثدي

لكي تقللي من احتمال إصابتك بسرطان الثدي عليك

من ٣٠ إلى ٤٠ سنة

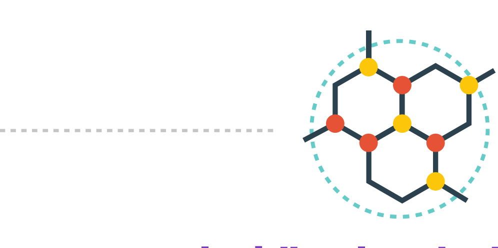
الكشف المبكر بالماموغرام بعمر بين ٣٠-٤٠ سنة في حال وجود تاريخ عائلي بهذا المرض





الابتعاد عن تناول حبوب منع الحمل مدة طويلة





تجنب استخدام المعالجة الهرمونية بعد انقطاع الطمث



تناول الغذاء الصحي الغني بالخضار والفواكه



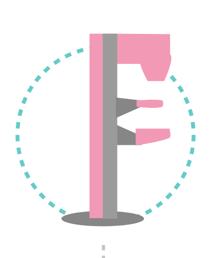




#كملي_بطولاتك

الوقاية من سرطان الثدي

لكي تقللي من احتمال إصابتك بسرطان الثدي عليك



الكشف الدوري بالماموغرام كل سنة إلى سنتين بعمر ٤٠ سنة فما فوق

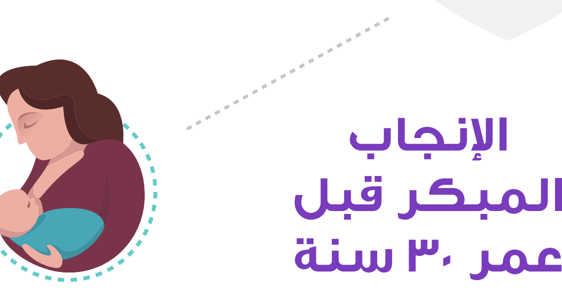


ممارسة النشاط البدني ما لا يقل عن ٣٠ دقيقة يوميًّا





تجنب السمنة وزيادة الوزن





ممارسة الإرضاع الطبيعي



الإنجاب المبكر قبل عمر ٣٠ سنة





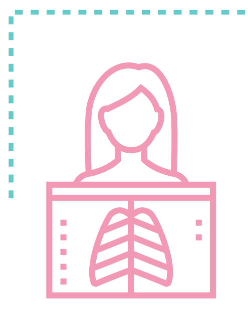


#كملي_بطولاتك

الكشف المبكر بالماموغرام



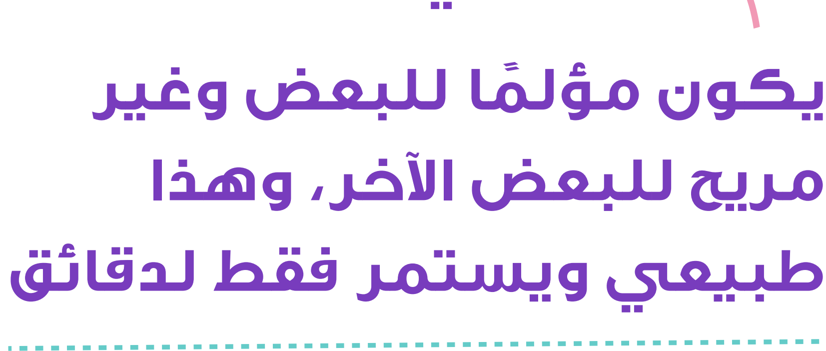
يقلل من عدد الوفيات الناجمة عن سرطان الثدي



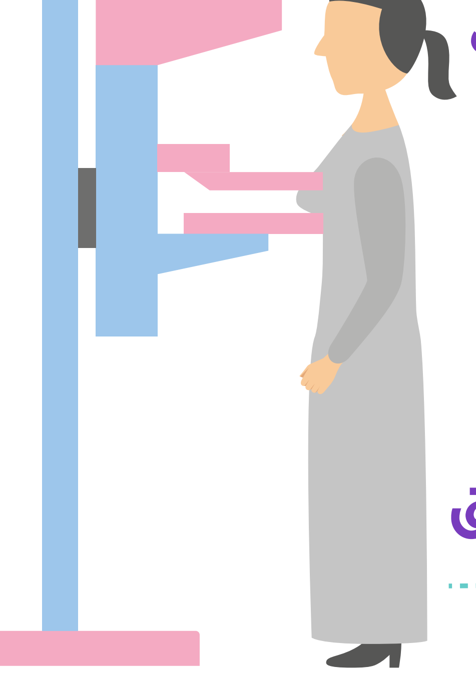
الفحص بالماموغرام آمن وليس له أي تأثيرات جانبية مهمة (لأن جرعة الأشعة المستخدمة بالتصوير ضئيلة)



عند الفحص تختلف قدرة تحمل السيدات، فقد



يكون مؤلمًا للبعض وغير مريح للبعض الآخر، وهذا طبيعي ويستمر فقط لدقائق



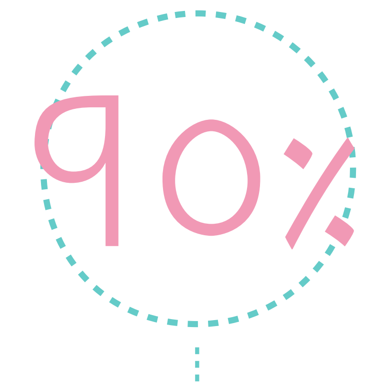






#كملي_بطولاتك

الكشف المبكر بالماموغرام



يكون العلاج أسرع وأسهل، حيث يبدأ مبكرًا وقبل انتشار المرض

٩٠٪

يزيد من نسبة الشفاء إلى أكثر من ٩٠٪



عند بلوغك سن الأربعين يجب القيام بفحص الثدي الدوري بالماموغرام



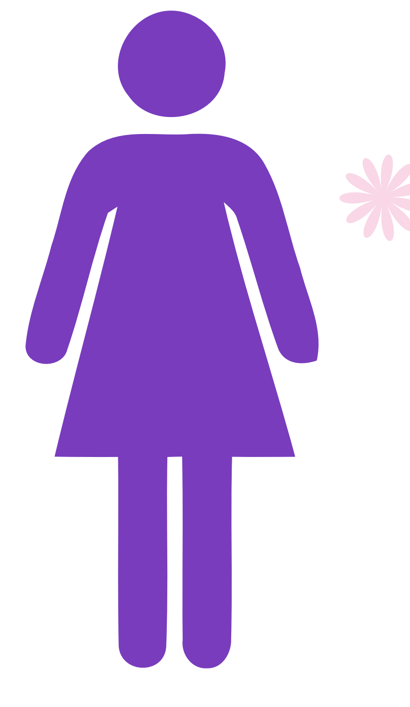






أكثر أنواع السرطان شيوعًا عالميًّا بعد سرطان الرئة





السرطان الأول عند النساء عالميًّا

بنسبة ٢٥٪



في المملكة العربية السعودية سرطان الثدي هو **السرطان الأول على مستوى المملكة وعند النساء**





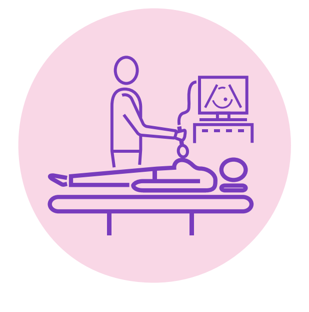


#كملي_بطولاتك

خطر سرطان الثدي

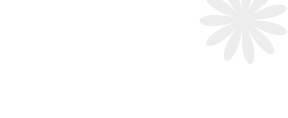
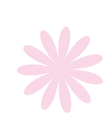
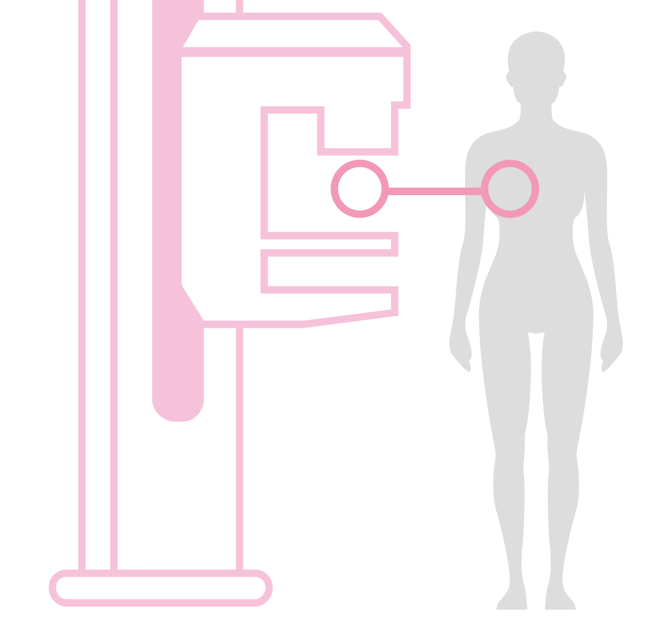


سرطان الثدي في المملكة أكثر شيوعًا بين السيدات بعمر ٤٠ عامًا فما فوق



أكثر من ٥٥٪ من حالات سرطان في المملكة يتم كشفها بمراحل متأخرة مما يقلل من فرصة الشفاء منه



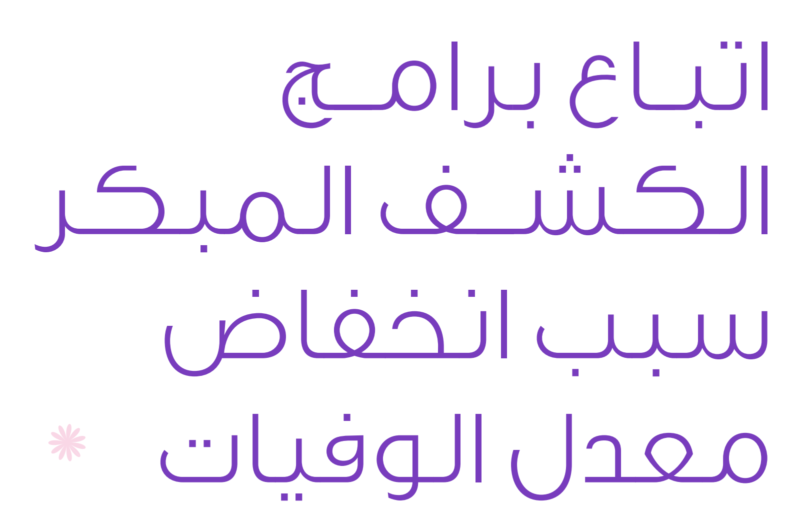




















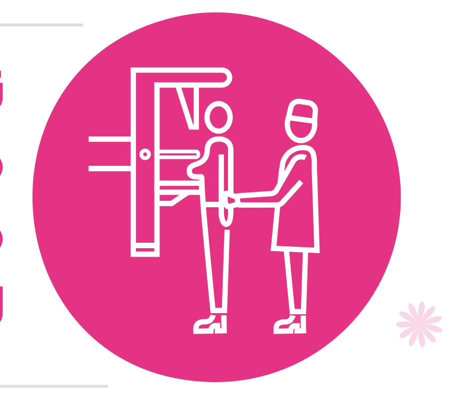


من أورام الثدي
هي أورام حميدة
وغير سرطانية





نتيجة التصوير بالماموغرام
مبدئية، ويجب القيام بالمزيد
من الفحوصات التشخيصية
لتأكيد أو نفي سرطان الثدي





التدخين











كيف أقلع سالم عن التدخين؟

١

حجز موعدًا في عيادات مكافحة التدخين التابعة لوزارة الصحة



أو



٢

تواصلت العيادة معه وحددوا له موعدًا



٣

الطبيب قيّم حالته وحدد نسبة اعتماده على النيكوتين

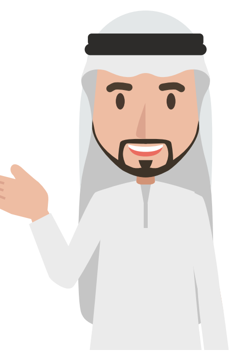









كيف أقلع سالم عن التدخين؟



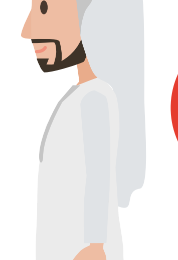

٤

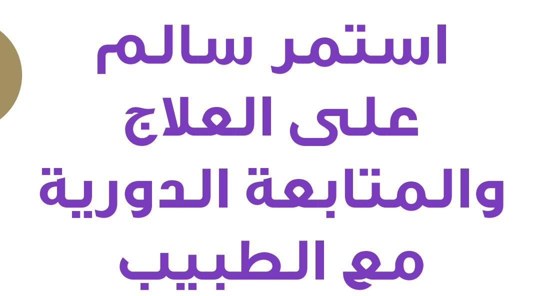
بعد ثلاثة أشهر، سالم بشر عائلته بإقلاعه عن التدخين



٥

استمر سالم على العلاج والمتابعة الدورية مع الطبيب




٦

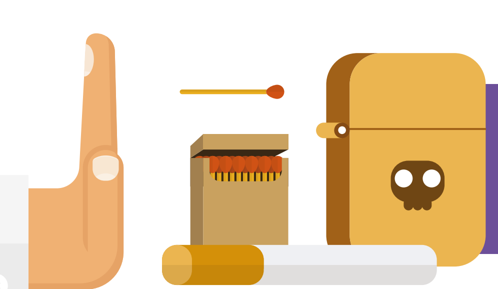
بناء على التقييم قرر الطبيب أنه على سالم استخدام علاج سلوكي+ علاج دوائي.





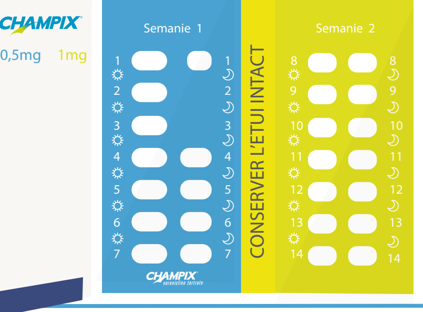



أدويــة الإقــلاع عـن التدخــين



تساعد على تقليل الرغبة في التدخين، حيث يقوم بإعطاء كمية قليلة من النيكوتين ولكن من دون آثار خطيرة

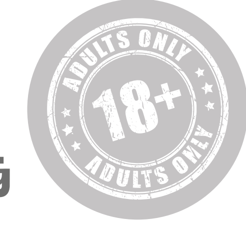




موانع الاستعمال:

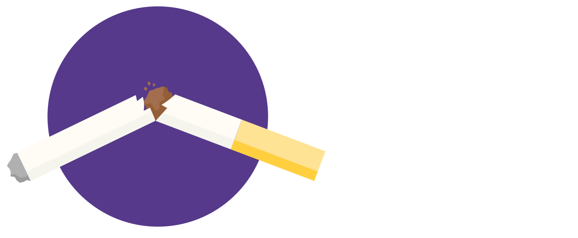
- النقص الشديد في وظائف الكلى أو تناول بعض الأدوية النفسية
- الحمل أو الرضاعة الطبيعية



يستخدم للبالغين فوق ١٨ سنة



مدة العلاج ثلاثة أشهر، وقد تمتد في بعض الحالات إلى ستة أشهر



يعتبر أكثر الأدوية فعالية للمساعدة على الإقلاع عن التدخين





وزارة الصحة
Ministry of Health


أدوية الإقلاع عن التدخين

تساعد على تقليل الرغبة في التدخين، حيث يقوم بإعطاء كمية قليلة من النيكوتين ولكن من دون آثار خطيرة



دواء نيكوتين
الاسم التجاري: نيكوتينيل



موانع الاستعمال:



الحمل والرضاعه الطبيعية

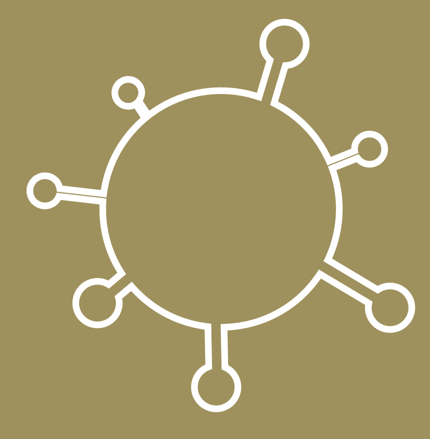


الأمراض الجلدية: الحساسية، الصدفية



www.moh.gov.sa

للتحميل الصورة

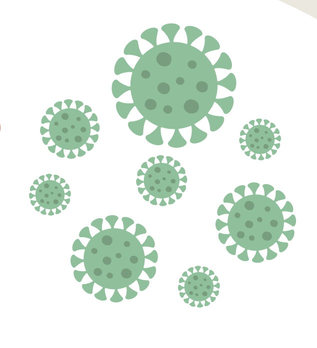


العدوى التنفسية



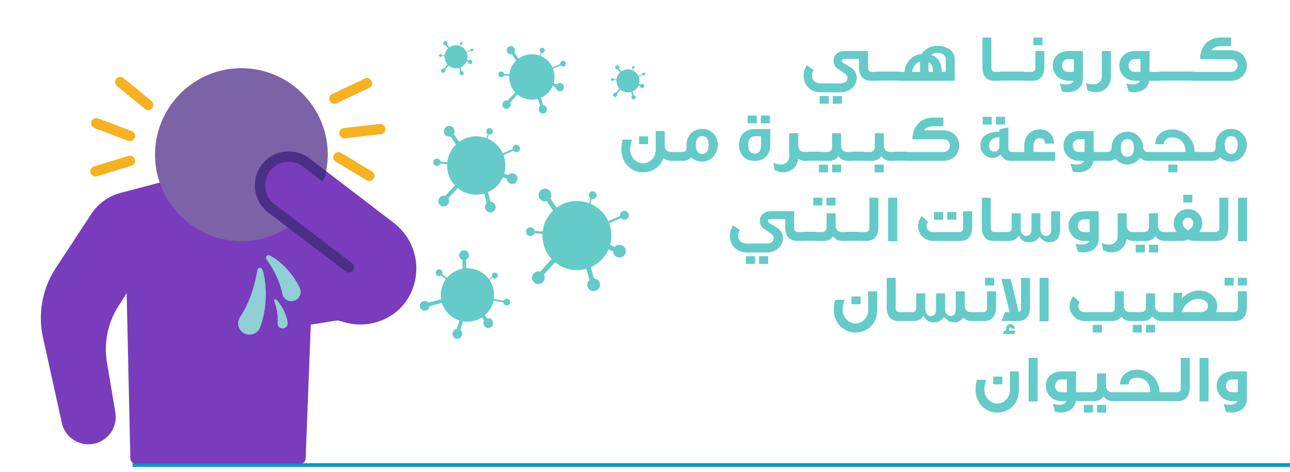




كورونا

المسبب لمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية



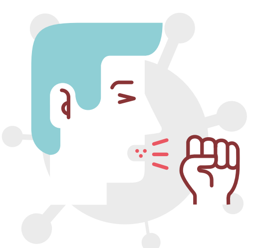
كورونا هي مجموعة كبيرة من الفيروسات التي تصيب الإنسان والحيوان

أعراض الإصابة به؟

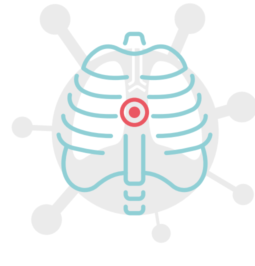




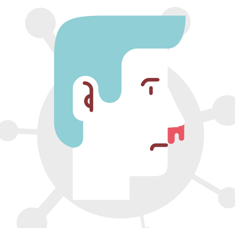
حُمّى



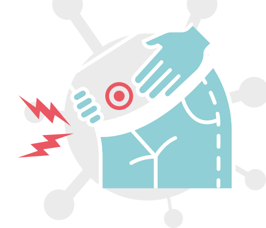
سُعال



ضيق في التنفس



احتقان في الأنف والحلق



في بعض الحالات إسهال

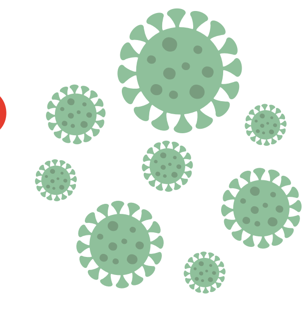




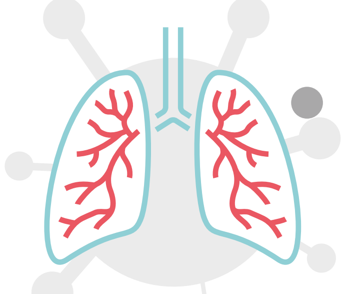



كورونا

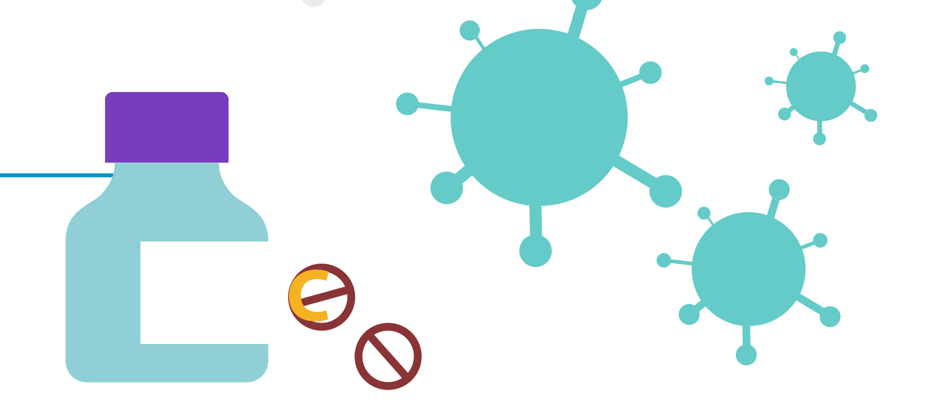
المسبب لمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية



وفي الحالات المتقدمة قد يصاب المريض بمضاعفات خطيرة قد تؤدي للوفاة مثل



فشل تنفسي



لا يوجد له علاج نوعي حتى الآن، ولكن هناك إجراءات مساندة مثل خافضات الحرارة والفيتامينات خاصة فيتامين (C)







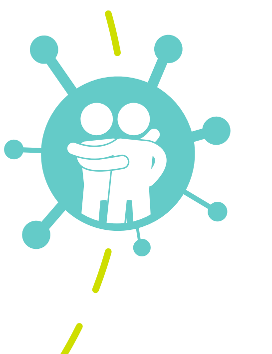


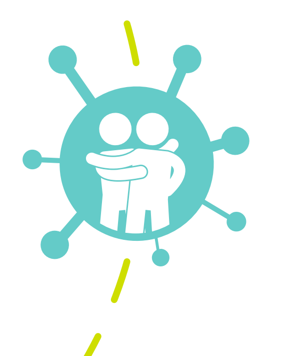


كورونا
طرق انتقال فيروس كورونا

المسبب لمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية

الفيروس ينتقل مثل فيروسات كورونا الأخرى والإنفلونزا والتي تنتقل عبر الآتي:





- عدم طهو لحوم الإبل جيدًا قبل تناولها
- الاختلاط المباشر بالمصابين



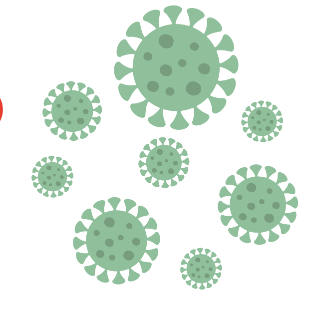
- لمس أدوات المريض أو الأسطح الملوثة ثم لمس الفم أو الأنف أو العين








كورونا
طرق انتقال فيروس كورونا



المسبب لمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية

الفيروس ينتقل مثل فيروسات كورونا الأخرى والإنفلونزا والتي تنتقل عبر الآتي:

- أثبتت الدراسات علاقته المباشره بالإبل
- شرب حليب الإبل غير المغلي
- الرذاذ المتطاير من المريض في أثناء السعال أو العطاس

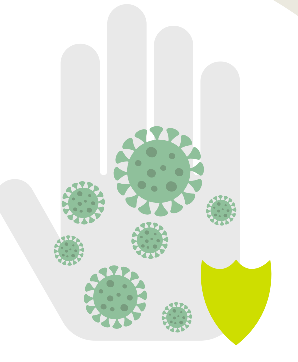








طرق الوقاية من فيروس كورونا

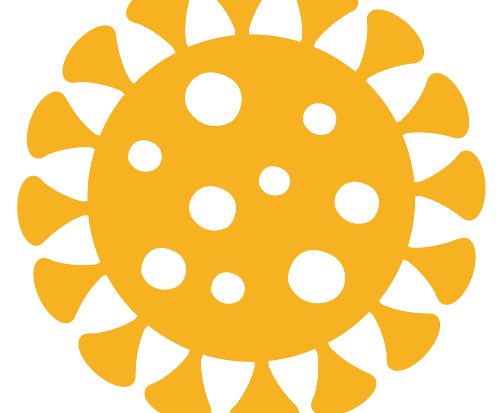


غسل الفواكه والخضار جيدًا بالماء الجاري قبل تناولها





المداومة على غسل اليدين جيدًا بالماء والصابون والمطهرات





الحفاظ على النظافة العامة



استخدام المنديل عند السعال أو العطس والتخلص منه في سلة النفايات. وإذا لم يتوفر المنديل فيفضل السعال أو العطس على أعلى الذراع وليس اليدين



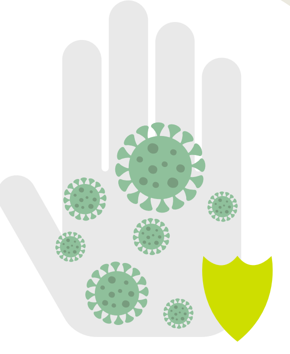
الحفاظ على ممارسة العادات الصحية لتعزيز مناعة الجسم







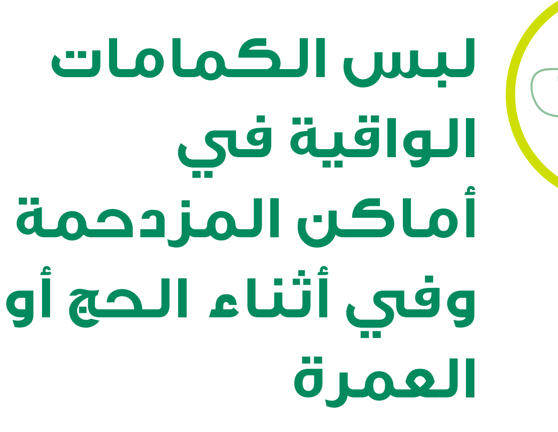

طرق الوقـايـة من فيروس كـورونــا

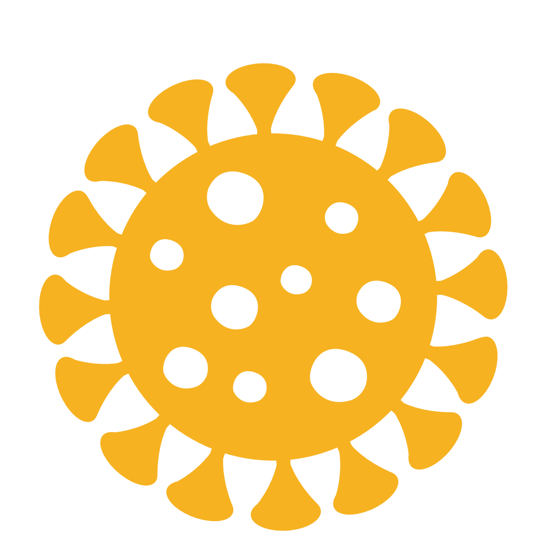


تجنب ملامسة العينين والأنف والفم باليد مباشرة قدر المستطاع



لبس الكمامات الواقية في أماكن المزدحمة وفي أثناء الحج أو العمرة







تجنب المخالطة المباشرة مع المصاب، والعمل على لبس الكمامة الواقية عند التعامل معه، مع عدم مشاركته في أدواته الخاصة



سافر بصحة





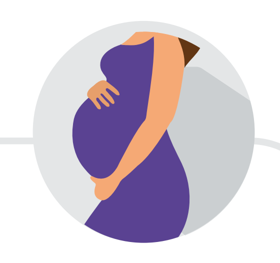


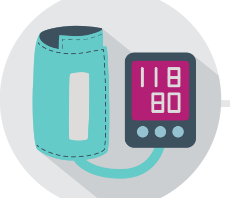


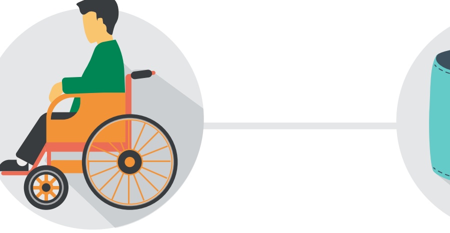
قبل السفر



نصح بزيارة الطبيب من ٤ - ٦ أسابيع قبل السفر **وخصوصًا**







الحوامل

أصحاب الأمراض المزمنة

أصحاب الإعاقة الجسدية

بعض الدول تحتاج إلى أخذ لقاحات خاصة،

استشر طبيبك





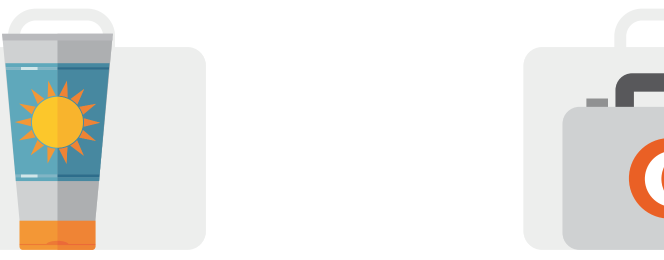




قبل السفر




عدّة السفر




إسعافات أوّلية

واقي الشّمس





طارد حشرات

أدوية مضادّة للتحسُّس

تفضلوا بزيارة عيادات السفر في المراكز الصحية







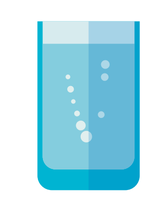
مسافر أكثر من ٤ ساعات؟

الرحلات الطويلة تزيد من احتمالية الإصابة بالخثرات (الجلطات) الوريدية

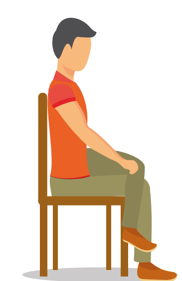
كيف تقي **نفسك؟**



المشي والحركة
كل ٢-٣ ساعات



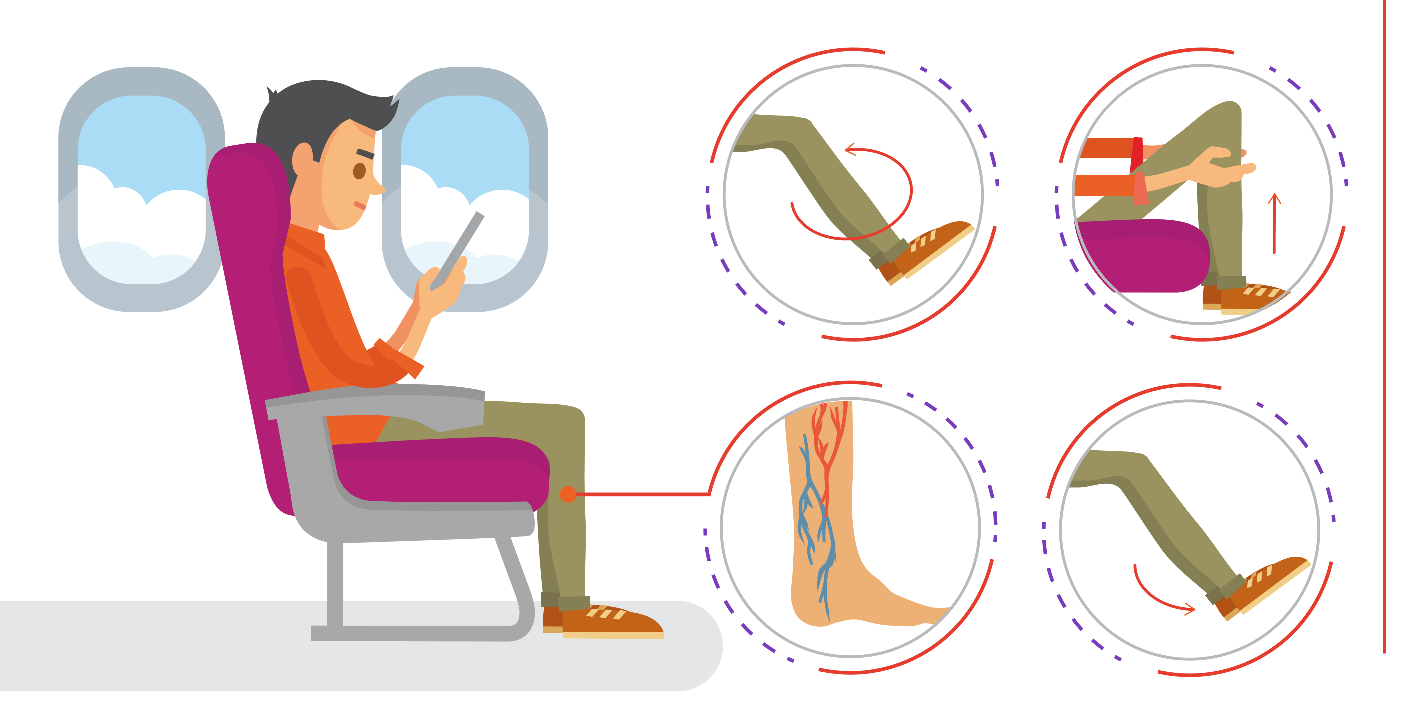
شرب ماء
كافي



عدم وضع الساق
على الساق لفترة
طويلة



لبس
الجوارب
الضاغطة



**تفضلوا بزيارة عيادات
السفر في المراكز الصحية**












أعراضه



غثيان وقيء





شحوبة في الجلد

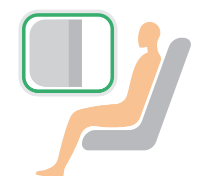
طرق الوقاية



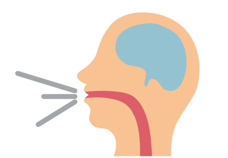
استخدم مسندة لتثبيت الرأس



تثبيت العين على الأفق الثابتة



افتح النوافذ للحصول على إمدادات من الهواء



الاسترخاء مع التركيز على التنفس



تجنب تناول وجبات كبيرة قبل الرحلة، وأكثر من شرب الماء

تفضلوا بزيارة عيادات السفر في المراكز الصحية

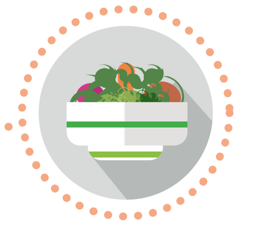
www.moh.gov.sa | 937 | SaudiMOH | MOHPortal | SaudiMOH | Saudi_Moh



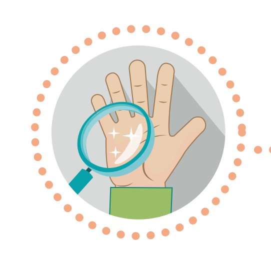




لسفر صحي



تأكد من سلامة الطعام والشراب لتجنب النزلات المعوية



اغسل يديك بانتظام واستخدم معقم اليد

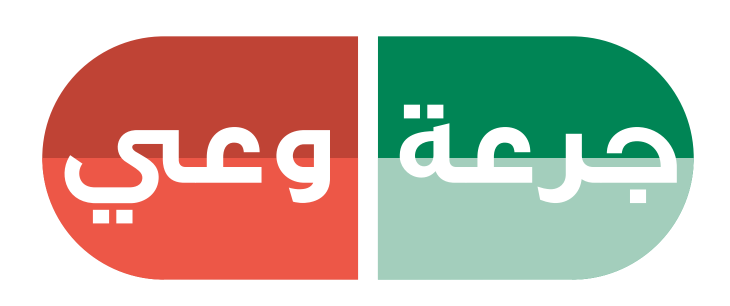


استخدم واقي شمس بعامل حماية (SPF) لا يقل عن ١٥



للوقاية من الحشرات والباعوض استخدام طارد الحشرات عند اللزوم

تفضلوا بزيارة عيادات السفر في المراكز الصحية


جرعة وعي


العبيكان
Obekan


وزارة الصحة
Ministry of Health